

キャンピングカーで 脳をリフレッシュ

大前研一さんも認めるキャンピングカーの効用



「キャンピングカーはストレス解消に役立つ」と語る大前研一さん(UCLA教授/経営コンサルタント)。仕事の合間をぬってスキューバダイビング、オフロードバイク、スキー、クラリネットなどを楽しんでいる。

人間の脳は遊ぶことで 活性化される

人は仕事をしている時の方が生産的に見えるが、人間の脳は仕事を離れて無心に遊んでいる時の方が生産的に動いているという。遊びに熱中している脳には、平常時の6割り増しという血液が流れ込み、それが脳細胞の活性化を促すからだ。私たちは、仕事を充実させるためには遊びに費やす時間を削らなければならないと考えがちだが、むしろ自然に親しんだり、旅行に出かけたり、スポーツに興じたりする時間を持つことの方が、はるかに創造的な仕

事をこなす力を高めることにつながる。

では遊びなら何でも良いかというと、そうではない。意識から「仕事」や「公的な義務」を完全に追い出すような遊びでないと、脳を刺激するまでに至らない。接待ゴルフや接待マージャンなどは、意識の底に「仕事」が絡むことが多いため、たとえ楽しくても脳を活性化させる効果は弱い。

それよりも、未知のスポーツにチャレンジしたり、新しい趣味の世界を開拓するなど、普段の生活では考えられないような体験を重ねていくことの方がはるかに脳を刺激することになる。今までの処理能力が通用しないような

新しい出来事に直面したとき、脳は初めて必死になって新しい価値体系をつくり出そうとする。そのときに誕生した新しい回路が、新しい発想を生み出す原動力となる。そして、それがストレスの解消にもつながる。ストレス解消というと、誰もが脳を休ませることだと連想しがちだが、実際は、脳を心地よく刺激することによって可能になる
といってよい。

無計画な旅こそ ストレス解消の鍵になる

脳をリフレッシュさせる遊びとして有効なものひとつに、旅がある。旅による生活環境の変化、人間関係の変化は、脳を活性化させるまたとないチャンスとなる。なかでも、ことさらに目的を定めず、気が向いた時にきままに出かけるといった「アバウトな旅」の方が、かえって脳に活躍の場を与えることが多いといわれている。あらかじめ計画的にスケジュールが定められている旅の場合は、行く前から旅行先のイメージが固定されてしまうので、新発見の喜びが薄められてしまい、さらにそのスケジュールに縛られること自体がストレスになることもあり得るからだ。

また、アバウトな旅というのは、最初から有名な観光スポットを目当てにしていないため、現地の人々の飾らな

い生活に接することができる。そういう場所には、人工的につくられた見所がないかわりに、自分自身の価値観に
 応じた小さな見所を丹念に探すという
 楽しさもある。音楽でいえばライブ感
 覚が楽しめる。
 経済界の思想的なリーダーであり、



経営コンサルタントとしても世界的に
 活躍している大前研一さんは、『週刊
 ポスト』に連載した「オフビズ革命」
 (2003年10月10日号)のなかで、目
 的を定めぬ旅の効用を語っている。

大前さんは、「ビジネスマンがスト
 レスから逃れるためには、身体の中に
 流れているビジネス時計をオフ時計に
 切り替えねばならない」とした上で、
 そのためには「レジャー施設などなく、
 宿泊施設も十分でないような。何もな
 い場所」に自分の身を置く旅が一番
 よいと述べている。

大前研一さんも認める キャンピングカーの効用

ビジネス時計というのは、仕事のス
 ケジュールに合わせて分刻みに流
 れていく時間感覚のことです。そのビジ
 ネス時計のサイクルで動いているうち
 は、休みを取ってもストレスの解消に
 ならないと大前さんはいう。陽のうつ
 るいや風向きの変化から大雑把に時間
 を把握するオフ時計のリズムに支配さ
 れるようになって、やっと人間はスト
 レスから解消されるというのだ。

それには、「宿泊施設もないような
 場所ですりやバーベキューを楽しんだ
 り、長らく読めずにいた本と向き合っ
 たり、絵を描いてみたりと、何もない
 空間を楽しむことが大切だ」という。
 同じ旅をするにも、「スケジュールを

綿密に立て、名所旧跡や話題の場所を
 あわただしく巡る観光旅行のようなも
 のでは「脱・ビジネス時計」を果たせ
 ない」とも。

そして、そのようなオフ時計の旅を
 実現するのに適した乗り物として、大
 前さんはキャンピングカーを挙げてい
 る。

「アメリカ人の多くは夏休みに入る
 と、一か月ほどキャンピングカーで家
 族旅行に出掛ける。事前には行程の大
 枠しか決めず、あとは旅先で寝る前に
 地図を広げ、「明日はどっちに行こう
 か」と家族で相談を決める。なんとも
 きままな旅である。キャンピングカー
 なら、ホテルの予約もいらぬ。自分
 の車に寝ればいいからだ。アメリカ人
 はそうした何もない場所をきままに旅
 することで、「脱・ビジネス時計」を
 実現している」(「オフビズ革命」連載
 19回)。

大前さんが指摘するように、欧米
 のキャンピングカー先進国のユーザー
 は、キャンピングカーが脳の活動をリ
 フレッシュさせて、人生を創造的なも
 のに高めることを知っている。さまざま
 なストレスによって人間が圧迫され
 るようになった文明社会では、それか
 ら解放される知恵もたくさん生まれて
 くる。キャンピングカーも、文明社会
 が発明した「人間解放のツール」の一
 つだといえるだろう。(文責・編集部)