



私の3冊

梶間 剛

後輩に薦める 2 冊

土屋和雄，高草木薫，荻原直道（編）

シリーズ 移動知 第2巻 身体適応一歩行運動の神経機構とシステムモデル オーム社，2010 年発行

私の研究テーマの1つである「歩行中の脳活動の画像評価」を行ううえでバイブルとなった本です。認知課題に伴う脳活動の知見が広まるなか、歩行はその性質上、課題を行っている最中の脳活動を記録することが困難であり、神経基盤に関する知見は少ないといえます。その数少ない歩行の神経基盤の知見が集約されているのが本書です。歩行訓練のその瞬間に、どのような脳活動が起きているのか？ イメージするのに役立つでしょう。

チャディー・メン・タン（著），一般社団法人マインドフルリーダーシップインスティテュート（監訳），柴田裕之（訳）

サーチ・インサイド・ユアセルフ 仕事と人生を飛躍させるグーグルのマインドフルネス実践法 英治出版，2016 年発行

精神科領域のみならず，高次脳機能（認知機能）障害に対する治療効果の知見も蓄積されつつあるマインドフルネスの解説書。Google® 社の瞑想プログラムを紹介する一般書ながら，いわゆる瞑想の教科書よりも科学的です。精神科技法に基づいた解説はほとんどなく，注意やメタ認知機能などの訓練という視点で，認知機能とその神経基盤に対するアプローチが豊富な引用文献とともに書かれています。自分自身のメンタル管理にもお勧めです。

自分の 1 冊

ダニエル・カーネマン（著），村井章子（翻訳）

ファスト & スロー あなたの意思はどのように決まるか？（上）（下） 早川書房，2014 年発行

認知バイアス研究の第一人者で，ノーベル経済学賞受賞者，カーネマンによる良書です。注意や記憶，判断・意思決定に関わる認知プロセスを，健常者と障害者の違いという枠組みで捉えている臨床家が多いでしょう。一方本書では，健常者にも起こる認知バイアス，すなわち，直感（経験則・感情的思考）と理性（合理的思考）の違いという枠組みで認知プロセスを解説しており，新たなフレームで知識を整理するよい機会になると思います。

■うるま・ごう 医師 14 年目 内科・精神科・リハビリテーション科

高次脳機能障害・発達障害・認知症の臨床。画像診断を専門にしていたら，いろいろな科を渡り歩く変わった経歴になってしまいました。何かを突き詰めようとするうえでは，科の枠組みに捉われない経験・知識を持つことが重要だと思います。現在は医療法人社団敬智会梶原病院内科部長をはじめ，専門外来を各所でやりつつ，自分の経験・知識をまとめてひたすら本を書く日々を送っています。上記の3冊は，非常に参考になりました。