



はじめに

現代における 人間の生き方

〈監修〉

社会福祉法人 秀愛会
障害児入所施設・療養介護施設あゆみの郷

施設長 田淵 英一
(医師・医学博士)

身体の性差と脳の性差 パートⅢ

生物に神経系が生まれたのち、それが進化して脳が誕生してきます。すると、生物系の優位性を保つために脳はさらに進化し、その動物の行動様式、生活習慣、風習などが多様化してきます。それとともに、社会性の性差（男女の行動パターン・思考パターンの違いなど）が生まれ、脳の機能にも大きく影響してきます。これが、ヒトの脳の性差を生じさせたと考えられます。つまり、生物学的には、脳の性差（心の性差）は、ヒトが社会性を持ってから生まれてきたものといえるでしょう。

さて、心の性差は、まだ科学的に解明されてはいないのですが、身体と脳（こころ）の性差をもつ人たちLGBTsが増えている現代では、脳科学分野でも注目されており、今後の研究にその解明を期待したいと思います。

問題を 解くにあたって

- 1) 目標時間/年齢、得手・不得手の個人差がありますので、時間内に終わらなくても構いません。ちなみに、設定時間は一般中高年者を基準としています。
- 2) 問題番号の下の“級”/初級：大抵の人がわかる問題 中級：時間をかければわかる問題 上級：難しく、考えてもわからない人がいる問題
- 3) 全問正解できる方は、日頃から脳をよく鍛えている人です。脳トレーニングの目的は、脳を使って脳を刺激することです。したがって、答えがすぐ出なくてもすぐにあきらめないで深く考えたり、別の日に再び挑戦するなどして、考える時間を増やす努力をしてください。

※解答は8ページに記載してあります。

問題
1







初級

鯉のぼり

出典/いみず脳トレクラブ

同じ形の鯉のぼりをそれぞれ数えてください。それらの合計も計算してください。



- ①  → ()
 - ②  → ()
 - ③  → ()
 - ④  → ()
 - ⑤  → ()
 - ⑥  → ()
- 計()



〈解説〉

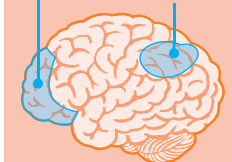
まずは簡単な計算で脳を刺激しましょう。手抜きして間違えないようにしっかりと計算しましょう。

目標時間 計3分

脳活性化部位

前頭前野

頭頂葉計算領域



問題
2
初級

じゃんけん計算

出典／福岡いきいき脳トレクラブ

じゃんけんの型を数字に置き換えて計算してください。



- ① 拳 + 二指 ÷ 二指 + 五指 × 二指 = ()
- ② 二指 ÷ 拳 + 五指 × 拳 - 五指 = ()
- ③ 五指 + 五指 × 二指 ÷ 二指 + 拳 = ()
- ④ 二指 - 拳 ÷ 拳 + 五指 × 拳 = ()
- ⑤ 二指 ÷ 拳 × 五指 - 五指 × 二指 = ()



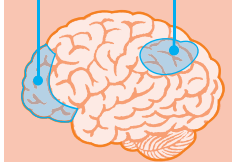
〈解説〉
できれば置き換えた数字を書かないで、頭の中で数字を置き換えて計算しましょう。

目標時間 計3分

脳活性化部位

前頭前野

頭頂葉計算領域



問題
3
中級

言葉の並べ替え

出典／となみ野脳トレクラブ

下の□に入った文字を並べ替えて、6月に咲く花の名前を書いてください。但し、一文字余分な文字があります。

- ① メンヤア → ()
- ② フウシヨ → ()
- ③ サイレンス → ()
- ④ アイサイジ → ()
- ⑤ チクマナシ → ()
- ⑥ クツサユリ → ()
- ⑦ ボウヤシギ → ()
- ⑧ ウマイヤボシ → ()
- ⑨ ベランダデー → ()
- ⑩ スクレヘチマ → ()



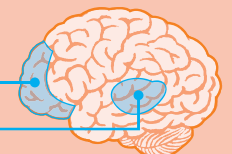
〈解説〉
花の名前を知っていないと解けませんね・・・

目標時間 計3分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



問題
4

言葉の表現クイズ

出典／富山いきいき脳トレクラブ

中級

下線部の表現を示すことわざ・慣用句を枠内ア～オから選んでください。

- ① 母は私の行動を細かい点までいちいち聞くので嫌になってしまう。()
- ② 彼女は引っ越してから、便りを出してもいっこうに返事がない。()
- ③ 彼はいつも出来そうもない大きなことばかり話している。()
- ④ そうかなあ! あの人がそんなことをするなんて納得できない。()
- ⑤ 宿題をやるのとやらないのではひどく違うことだよ。()

ア なしのつぶて イ 根ほり葉ほり ウ 雲泥の差
エ 大ぶろしきをひろげる オ ふにおちない



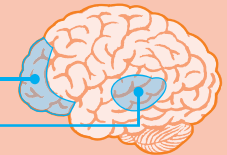
〈解説〉
日常的によく使うことわざや慣用句なので、全問正解したいところです。

目標時間 計3分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



問題
5

変則計算

出典／氷見きときと脳トレクラブ

初級

枠内にある記号の中から枠上に書いてある記号のみを数えて、計算式の答えを書いてください。

① \triangle

○	×	△	□
×	□	○	×
△	△	□	○
×	○	○	△

 $+$

△	○	□	△
□	□	×	○
△	△	□	△
×	△	×	△

 $+$

×	×	○	△
□	△	△	×
○	△	×	□
△	□	○	○

 $=$

② ○

×	□	□	△
○	○	×	○
×	△	×	□
△	×	□	△

 $+$

□	×	△	○
×	△	□	△
×	△	×	○
□	○	□	□

 $+$

△	×	×	△
□	○	△	○
×	△	△	○
□	○	△	□

 $=$

③ ○ ×

×	×	○	□	△
△	○	△	×	○
×	○	×	×	△
□	△	□	○	×
×	○	△	□	□

 $+$

○	×	□	△	□
×	○	×	×	□
△	○	□	△	○
○	△	□	×	×
×	○	□	△	□

 $+$

△	○	△	×	×
×	○	□	△	○
×	△	△	×	□
○	△	○	×	△
△	□	△	×	□

 $=$

④ □

□	×	□	○	□
○	○	△	×	□
×	□	○	△	○
□	×	□	△	×
△	□	○	□	×

 \times

○	△	○	×	×
□	△	○	△	×
△	△	△	×	○
○	□	○	×	△
×	□	△	○	□

 \times

×	○	□	×	□
△	△	□	△	○
△	○	×	×	×
×	△	□	□	×
○	×	△	□	△

 $-$

×	□	○	×	△
□	△	×	○	□
△	×	□	○	×
△	×	□	○	×
□	○	×	△	○

 $-$

○	□	×	○	×
○	×	△	△	□
□	△	□	×	○
×	○	○	△	×
△	×	□	×	○

 $=$

〈解説〉

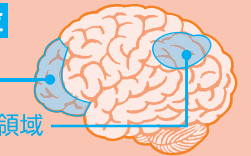
簡単な計算問題ですが、記号の数を間違えないようにしましょう。

目標時間 計5分

脳活性化部位

前頭前野

頭頂葉計算領域



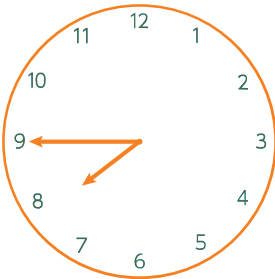
問題
6

アナログ時計

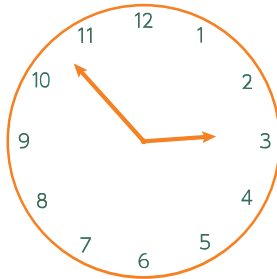
出典/脳トレ立山

初級

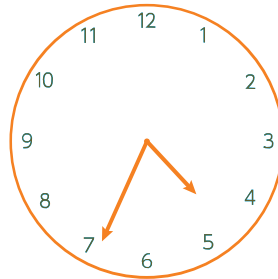
上段には普通の向きの時計が、下段には鏡に映った時計が描かれています。
正しい時刻を書いてください。



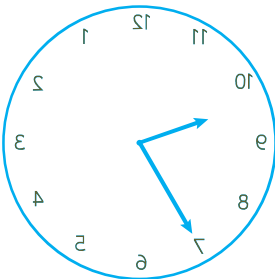
[時 分前]



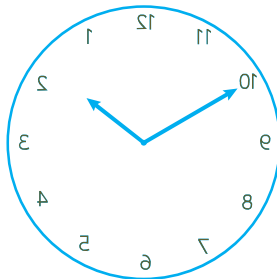
[時 分前]



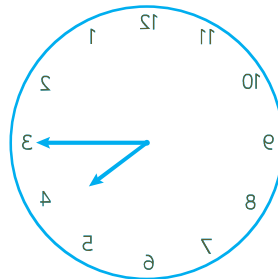
[時 分前]



[時 分]



[時 分]



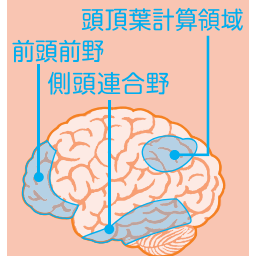
[時 分]



〈解説〉
脳が正常に働いてい
れば解けると思いま
す。

目標時間 計2分

脳活性化部位



問題
7

相撲の決まり手

出典/おやべ脳トレクラブ

中級

“トンチ” を働かせて相撲の決まり手を答えてください。



初目

+ - “ ” =

二目

- + + - =

三目

- + - =

四目

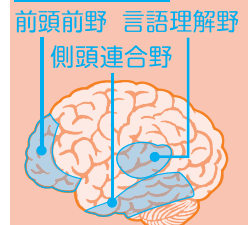
+ + =



〈解説〉
貴方の頭の柔軟性が
問われています。

目標時間 各1分

脳活性化部位



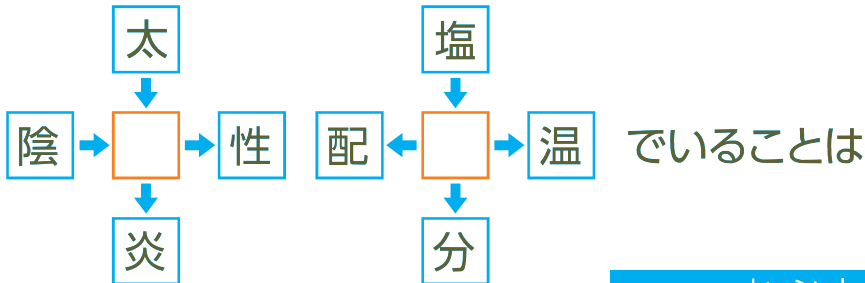
問題
8

中級

漢字穴埋めクイズ①

出典/上市つるぎ脳トレクラブ

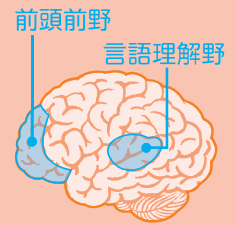
周囲3または4文字で囲まれた□には、共通する漢字一文字が入ります。また、①～③の□には、ヒントに関する漢字単語が入ります。□とひらがなを読んで、フランスの小説家ジョルジュ・サンドの名言を完成させてください。



〈解説〉
現代では、常識ですが、昔はわからない人も多くいたことでしょう。

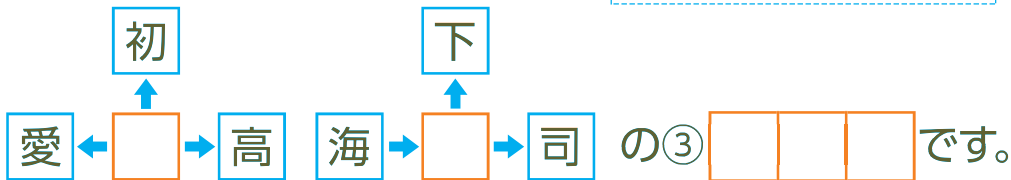
目標時間 3分

脳活性化部位



① □□ と② □□ にとって

- ヒント
- ① 体のことです。
 - ② 悩んだり、安心したりします。
 - ③ 健やかでいるにはどうするか考えます。



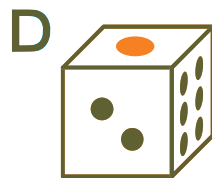
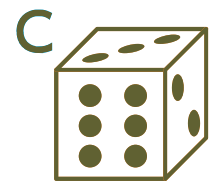
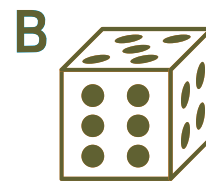
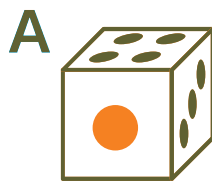
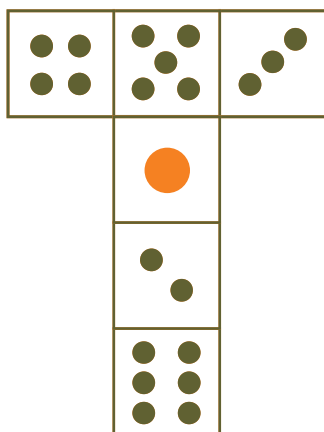
問題
9

中級

サイコロ展開図

出典/おやべ脳トレクラブ

サイコロ展開図を組み立ててできる正しいサイコロの目をA～Eより選んでください。

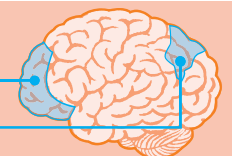


〈解説〉
空間認識力が問われる問題です。苦手な方は諦めるのも一つの手かもしれません。

目標時間 1分

脳活性化部位

前頭前野
頭頂連合野

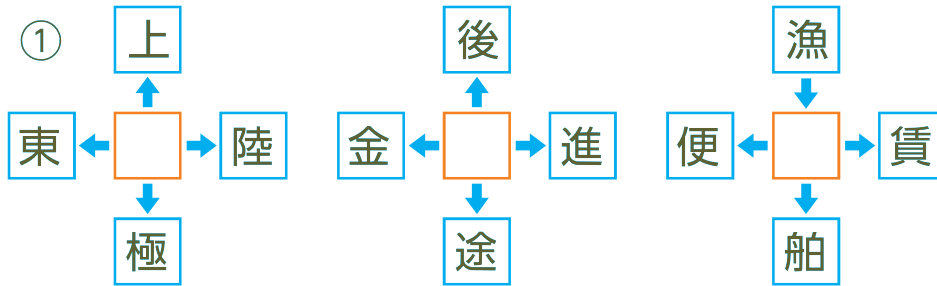


問題
10
中級

漢字穴埋めクイズ②

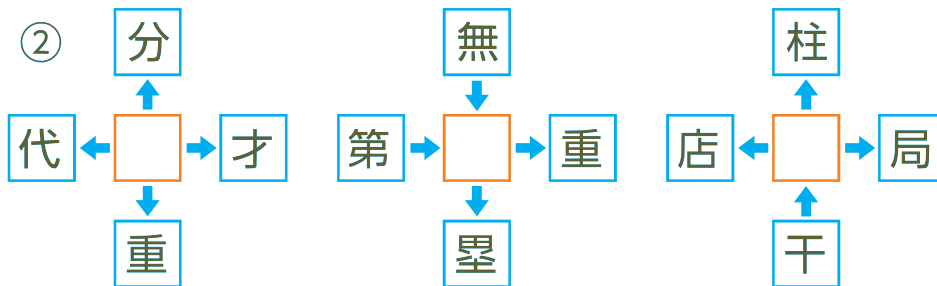
出典／上市つるぎ脳トレクラブ

周囲4文字で囲まれた□には、共通する漢字一文字が入ります。それらの漢字を順に読んでいくとある単語になります。教えてください。



ヒント 岩瀬、伏木の廻船問屋

答え



ヒント あなたの干支は、

答え

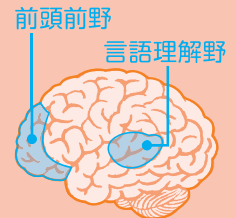


〈解説〉

少し時間がかかるかもしれませんが、富山に関する言葉なので答えられるかと思えます。

目標時間 計3分

脳活性化部位



問題
11
中級

計算してみよう

出典／富山いきいき脳トレクラブ

次の計算問題に答えましょう。

A、B、C、D、Eの5人が総当たりで将棋をしました。結果は、Aが4戦全勝、BとCが2勝2敗、Dは4戦全敗でした。また、C対Eの試合ではEの勝ちでした。BとEの対戦ではどちらが勝ったか教えてください。

	A	B	C	D	E	
A	/					4勝0敗
B		/				2勝2敗
C			/			2勝2敗
D				/		0勝4敗
E					/	

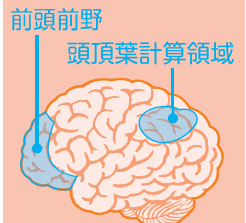


〈解説〉

データから結果を導く問題です。苦手な方は、得意な方から推理方法を教えてもらいましょう。

目標時間 3分

脳活性化部位



問題
12

中級

四字漢字熟語クイズ

出典／くろべ脳トレクラブ

下の枠内にある漢字を空きマスに入れて四字熟語をつくってください。
最後にA、B、Cの漢字を答えに書いてください。

- | | | | |
|---|--|---|--|
| ① | <input type="text"/> 定 <input type="text"/> 業 | ② | <input type="text"/> 田 引 <input type="text"/> ^A |
| ③ | 梅 <input type="text"/> <input type="text"/> 線 | ④ | 臨 <input type="text"/> 応 <input type="text"/> |
| ⑤ | <input type="text"/> 横 <input type="text"/> 尽 ^B | ⑥ | <input type="text"/> 成 <input type="text"/> 脂 |
| ⑦ | <input type="text"/> 地 <input type="text"/> 送 | ⑧ | <input type="text"/> 進 <input type="text"/> 歩 ^C |

雨	剪	縦	産	無	前	日	変
合	我	月	作	直	機	水	樹

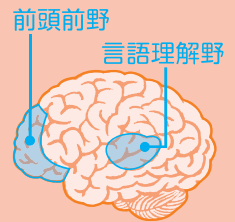
答え



〈解説〉
言葉は使っていないと忘れてしまいますね。忘れた方は思い出しましょう。

目標時間 計5分

脳活性化部位



問題
13

中級

春の風物詩

出典／いみず脳トレクラブ

にひらがなまたはカタカナを入れて言葉を完成させてください。
各番号の には同じ文字が入ります。

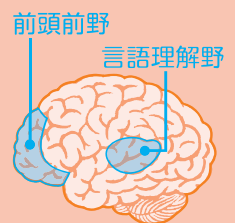
- | | | | |
|---|--|---|---|
| ① | <input type="text"/> <input type="text"/> のひ
【ヒント】 5月第2日曜 | ⑥ | <input type="text"/> ぜ <input type="text"/> おる
【ヒント】 春、若葉の上をさわやかに吹く |
| ② | たん <input type="text"/> <input type="text"/>
【ヒント】 綿毛が風に舞います | ⑦ | あ <input type="text"/> ば じ <input type="text"/>
【ヒント】 5月の黒潮、カツオが流れに乗って |
| ③ | しゃ <input type="text"/> や <input type="text"/>
【ヒント】
美女の形容の一つ“立てば〇〇、座れば牡丹” | ⑧ | は <input type="text"/> が <input type="text"/> お
【ヒント】 初夏、江戸で珍重された |
| ④ | ほ <input type="text"/> <input type="text"/> ぎす
【ヒント】 家康が“鳴くまで待とう”と言った | ⑨ | や <input type="text"/> さ <input type="text"/> ま
【ヒント】 下、賀茂神社、馬に乗り勇壮 |
| ⑤ | <input type="text"/> イ <input type="text"/> ック
【ヒント】
4~6月に開花し、香りのよい可愛らしい花 | ⑩ | <input type="text"/> んど <input type="text"/> かい
【ヒント】 子供たち、楽しみにしています |



〈解説〉
最近、コロナ禍の所為もあって、季節を感じにくくなっていますね。イヤな時代です。

目標時間 計5分

脳活性化部位



問題
14
上級

対義熟語

出典／いきいき脳トレクラブ

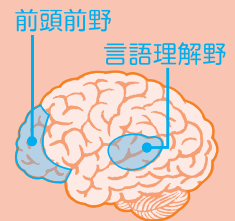
漢字をリストから選んで空きマスに入れて、対義語を完成させてください。
左から選んだ漢字は左の空きマスに、右から選んだ漢字は右の空きマスに入れます。



〈解説〉
空きマスの数が多いので少し時間がかかります。問題に慣れてくればゴールは近いでしょう。

目標時間 計8分

脳活性化部位



リスト

回	然	指	要	起	定	整
路	席	理	重	生	死	視

リスト

滅	由	再	能	視	席	外
起	支	度	自	離	不	裂

空きマス対義語例:

席	席
要	外
生	離

解答

問題1: ①6 ②5 ③8 ④8 ⑤8 ⑥6 合計41
 問題2: ①12 ②2 ③11 ④6 ⑤0
 問題3: ①ア× ②ヨウ ③スリン ④フジサト ⑤フチナシ ⑥ツユクサ ⑦キボウシ ⑧キマボウシ ⑨ラベンダー ⑩クレマチス
 問題4: ①ア ②フ ③エ ④オ ⑤ウ 問題5: ①16 ②13 ③37 ④265
 問題6: ①8時15分前、3時7分前、5時26分前 ②9時35分、1時50分、4時15分
 問題7: (初)日 はたきこみ・はたきこみ (二日目) うわめ-め+やりなげ-やり=うわてなげ (四日目) お+>+り+だし=お+>り+だし
 問題8: 陽気 であることは ①肉 体 と ②精 神 にとって 最上の ③健 康法 です。 問題9: B
 問題10: ①北前船 ②十二支 問題11: Bの勝ち 問題13: ①は ②ほ ③< ④と ⑤ラ ⑥か ⑦お ⑧こ ⑨ん ⑩う
 問題12: ①剪定作業 ②我田引水 ③梅雨前線 ④脱機応変 ⑤縦横無辺 ⑥合成樹脂 ⑦産地直送 ⑧日進月歩

問題14: 指定席 ↔ 自由席
 重要視 ↔ 重要視
 度外視 ↔ 度外視
 支離滅裂 ↔ 支離滅裂
 起死回生 ↔ 再起不能

脳トレクラブとは...

富山県いきいき長寿センター
または各市町村社会福祉協議会
の「脳トレリーダー養成講座」
修了者が主体となって、同協
議会のボランティアセンターに
登録し、脳トレ問題を制作する
ほか、歌・体操・ゲームなどを
織り交ぜながら活動しています。

県内脳トレクラブ一覧

市町村	名称	連絡先	市町村	名称	連絡先
富山	富山いきいき脳トレクラブ	076-469-4138	射水	いみず脳トレクラブ	0766-52-5190
高岡	いきいき脳トレクラブ	0766-21-7883	立山	脳トレ立山	076-463-3356
	福岡いきいき脳トレクラブ	0766-64-5885	滑川	滑川キラリン脳トレクラブ	076-475-7000
氷見	氷見きときと脳トレクラブ	0766-74-1800	上市	上市つるぎ脳トレクラブ	076-473-9300
黒部	くろべ脳トレクラブ	076-432-6010	南砺	なんと脳トレクラブ	090-2120-3794
砺波	となみ野脳トレクラブ	0763-32-0294	魚津	新脳鍛錬倶楽部 魚津	076-432-6010
小矢部	おやべ脳トレクラブ	0766-67-8611			

発行 / 社会福祉法人 富山県社会福祉協議会 富山県いきいき長寿センター
〒930-0094 富山市安住町5番21号 富山県総合福祉会館 (サンシップとやま) 3階
電話 (076) 432-6010 FAX (076) 432-6009 Eメール vita@wel.pref.toyama.jp
https://www.toyama-shakyo.or.jp/vita