



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)

興味を優先する現代人の脳 パートI

皆さんは、普段自分が何を基準にして行動を選択しているか考えたことはあるでしょうか。ヒトは様々な情報を脳に取り込み、それらを取捨選択しています。その選択の基準は、主として“本能”“感情”“欲望”“興味”によって判断されています。今回は現代人の脳が最も重要視している“興味”についてお話しします。

現代人の多くは、新しい、綺麗な、神秘的、カッコイイ、可愛いといったものに“興味”をもち、欲しがります。しかし、他の動物を見てみるとどうでしょうか。魚や蛙といった脳があまり進化していない動物は見向きもしないでしょうし、ましてや蟻や蜂などの昆虫にとっては、自分たちにとってまったく関係のないカテゴリーなのです。

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

サイコロ計算

出典/福岡いきいき脳トレクラブ

(1) サイコロの見えている目の数を計算してください。

(2) サイコロの見えていない目の数を計算してください。

① + =

① - =

② + =

② + =

③ - =

③ + =



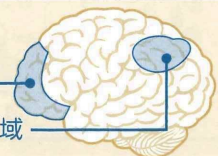
〈解説〉
見えているものを計算できても、見えないものを計算することはできますか？

目標時間 計2分

脳活性化部位

前頭前野

頭頂葉計算領域



問題
2
初級

野菜の名前

出典/おやべ脳トレクラブ

マスの文字を使って野菜の名前をつくってください。ただし、文字は1回しか使えません。つぎに、ひらがなに合う野菜の漢字を線で結んでください。

さ	た	だ	ね	き	ち	い	こ	す
か	は	み	ま	に	ぼ	じ	り	う

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|----|----|
| ① | な | | | ● | ● | 白菜 | |
| ② | | く | | い | ● | ● | 玉葱 |
| ③ | ご | | う | ● | ● | 茄子 | |
| ④ | | ぼ | | や | ● | ● | 胡瓜 |
| ⑤ | | | | ん | ● | ● | 牛蒡 |
| ⑥ | | ゆ | | | ● | ● | 南瓜 |
| ⑦ | | | | ぎ | ● | ● | 人参 |
| ⑧ | | よ | う | が | ● | ● | 大根 |
| ⑨ | | ん | | ん | ● | ● | 茗荷 |



〈解説〉
右側にある漢字がヒントにもなっています。全問正解しましょう。

目標時間 計3分

脳活性化部位



問題
3
初級

正月のお買い物

出典/いみず脳トレクラブ

財布の中身を計算してから、買い物の合計金額と残金を答えてください。

財布	
合計	円

小豆	砂糖	切り餅	栗甘露煮	漬物
1,080円	348円	1,425円	930円	1,080円

買い物合計	円
残金	円



〈解説〉
財布の中には小銭が多いので、意外と計算に手間がかかりそう。

目標時間 計3分

脳活性化部位



問題
4

私は誰？

出典／富山いきいき脳トレクラブ

中級

紙幣の図柄になった著名人を当ててください。

- (1) ① 東京都出身、近代日本文学文豪の一人
 ② 大学卒業後、愛媛県松山で教員となる
 ③ 代表作「坊っちゃん」、「吾輩は猫である」など多数



〈解説〉

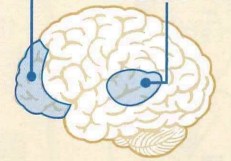
三番目の方は、来年初めてお札に登場する方です。女性の時代に相応しい方ですね。

目標時間 計3分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



- (2) ① 平安時代中期の作家、歌人
 ② 2000円紙幣の裏面にその姿の一部が描かれている
 ③ 小倉百人一首に「巡りあいて見しやそれともわかぬまに雲隠れにし夜半の月かな」の歌がある

- (3) ① 明治時代に、7歳で日本人女性として初めて海外留学
 ② 帰国後、女子教育、英語教育に尽力する
 ③ 2024年発行の5000円紙幣に描かれる予定

問題
5

計算問題

出典／富山いきいき脳トレクラブ

初級

各問題に答えてください。

- ① 枠内の数字で、小さい方から並べて「3番目の数字」と「12番目の数字」の2つの数字の合計はいくつですか。

269	345	102	318	215
165	224	237	125	140
301	207	119	326	317



〈解説〉

冷静に答えれば、どちらの問題も簡単ですね。

目標時間 5分

脳活性化部位

前頭前野

頭頂葉計算領域



- ② 1分間に1回分裂(2個になる)し、分裂してできた細胞がまた1分後に分裂する細胞があります。この細胞を最初に容器に1個入れておいたところ、15分後には容器がいっぱいになりました。では、容器の半分が細胞で満たされたのは何分後だったでしょうか。

問題
6

干支の兎

出典／いみず脳トレクラブ

中級

ヒントから言葉を選んで □ に入れてことわざを完成させてください。

① 株を守りて兎を □

過去の偶然の成功にこだわり、進歩や向上がない例え

② 兎 □ を走る

月影が水面に映っているさま、仏教では悟りの浅いもの

③ 二兎を追うものは、□ をも得ず

一度に2つの物を得ようと欲張ると、結局どちらも手に入らない

④ 兎の □ で突いたほど

きわめて小さいこと

⑤ 脱兎の □ い

きわめて迅速なさま

⑥ 兎を □ 犬を放つ

手遅れに見えても、対策をとれば間に合う

⑦ 寒の兎か、□ 鷺か

真っ白いもののため

⑧ 兎死すれば、□ これを悲しむ

同類に不幸があった際、明日は我が身と嘆く

ヒント 勢、毛、一兎、狐、待つ、白、波、見て

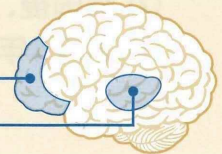


〈解説〉
ヒントがあるので、ことわざを知らなくても文脈から想像してみましよう。

目標時間 5分

脳活性化部位

前頭前野
言語理解野



問題
7

旅行の行き先

出典／上市つるぎ脳トレクラブ

中級

① AさんとBさんが旅行計画を練っています。AさんとBさんは、どこの県に行こうとしているのか教えてください。

- A子 … 私は、東京ディズニーランドに行きたいわ。
- B子 … 私は、東京ディズニーランドの隣の県にある偕楽園に行きたいわ。
- A子 … 偕楽園というと、梅の名所だね。そうそう、水戸という水戸納豆も食べないとね。
- B子 … 水戸に行ったら、日光東照宮にも行かないとね。
- A子 … 本当だね。そうしたら、泊る所は、どこがいいと思う。
- B子 … 決まってるわ、鬼怒川温泉でしょう。

② CさんとDさんは、富山県内旅行に行くようです。目的地の市町村を教えてください。

- C … 私は、ねっこランドに行って埋没林を見たいな。
- D … ねっこランドに行くなら、松倉城もいいな。
- C … 松倉城、増山城、守山城で越中三大山城だ。全部制覇したい。
- D … 高岡城も忘れてはいけないよ。
- C … 高岡というと、国宝が増えたね。瑞龍寺に勝興寺、もう少し行くと雨晴海岸、大伴家持が海に浮かぶ立山を詠んだ歌もあった。
- D … 大伴家持は、布勢の水海に舟を浮かべて舟遊びもしてた。
- C … 歴史の旅になったね。忘れるとこだった。日石寺の不動明王も入れなくてはね。

ねっこランド() 松倉城() 増山城() 守山城()
雨晴海岸() 布勢の水海() 日石寺()

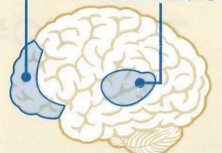


〈解説〉
②がちょっとマニアックですが、行ったことがない方は県内の歴史的建造物を訪れてみましょう。

目標時間 計3分

脳活性化部位

前頭前野
言語理解野



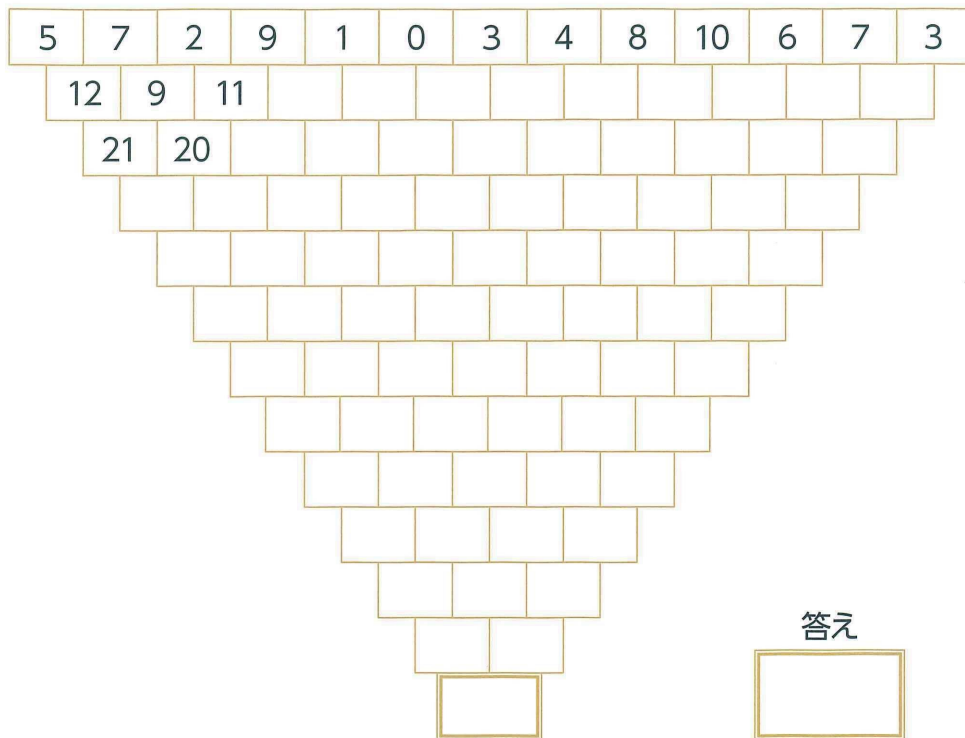
問題
8

逆ピラミッド足し算

出典／となみ野脳トレクラブ

中級

各上段マスの数字の和を下段マスに入れていき最下段の数字を教えてください。



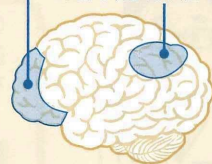
〈解説〉

下段に行くにしたがって、段々と計算する数字の桁数が増えていきます。

目標時間 3分

脳活性化部位

前頭前野
頭頂葉計算領域



問題
9

県名探し

出典／氷見きときと脳トレクラブ

中級

枠内の言葉から都道府県名を教えてください。
また、その地域と無関係な言葉が一つあります。教えてください。

① 足尾銅山
スーパーアリーナ
華厳の滝
日暮門
アルパカ牧場
男体山

県名
無関係

② メタセコイア
石山寺
安土城跡
長島スパランド
信楽焼
甲賀の里

県名
無関係

③ 富岡製糸場
海ほたる
犬吠埼
東京ドイツ村
ホキ美術館
濃溝の滝

県名
無関係

④ 高千穂
そのまんま東
天の岩戸神社
青島
山鹿の灯籠祭
新田原

県名
無関係

⑤ 小笠原
ディズニーシー
泉岳寺
三億
バナナム・サシ

県名
無関係

⑥ オバマ
ヤマトミュージアム
男子駅伝
伯方の塩
カキ
鞆の浦

県名
無関係



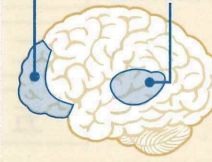
〈解説〉

観光で行った地域はわかるのですが…。すべてのキーワードがわかった方は、かなりの博識者ですね。

目標時間 5分

脳活性化部位

前頭前野
言語理解野



問題
10

計算式

出典／いきいき脳トレクラブ

中級

すべての計算式が成り立つようにA～Gの数字を教えてください。

- ① $50 - A - A = 30$
- ② $B + B + A = 40$
- ③ $C \times C - (B - A) = 20$
- ④ $(D \div C) + (C \times A) = 54$
- ⑤ $(E - B) \div (D - A) = 3$
- ⑥ $100 - F - D - B = 15$
- ⑦ $(F \div G) \times (E - B) = 60$

A =
B =
C =
D =
E =
F =
G =



〈解説〉

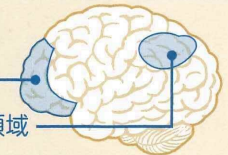
目標時間を気にしすぎて、焦って勘違いをしないように気を付けましょう。

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
11

四字熟語

出典／脳トレ立山

中級

左右の漢字2字をつないで、四字熟語を完成させてください。

答え

- | | | | | |
|---|-----|-----|---|-----|
| ① | 一 期 | () | A | 一 生 |
| ② | 一 諾 | () | B | 八 目 |
| ③ | 傍 目 | () | C | 一 致 |
| ④ | 九 死 | () | D | 三 脚 |
| ⑤ | 九 牛 | () | E | 一 会 |
| ⑥ | 苦 節 | () | F | 千 金 |
| ⑦ | 言 行 | () | G | 十 雨 |
| ⑧ | 二 束 | () | H | 一 毛 |
| ⑨ | 二 人 | () | I | 十 年 |
| ⑩ | 五 風 | () | J | 三 文 |



〈解説〉

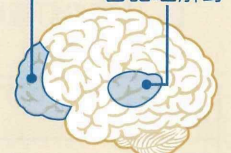
現代では、折角習った色々な熟語を日常で使うことがほとんどなくなりました。寂しいことです。

目標時間 計3分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野

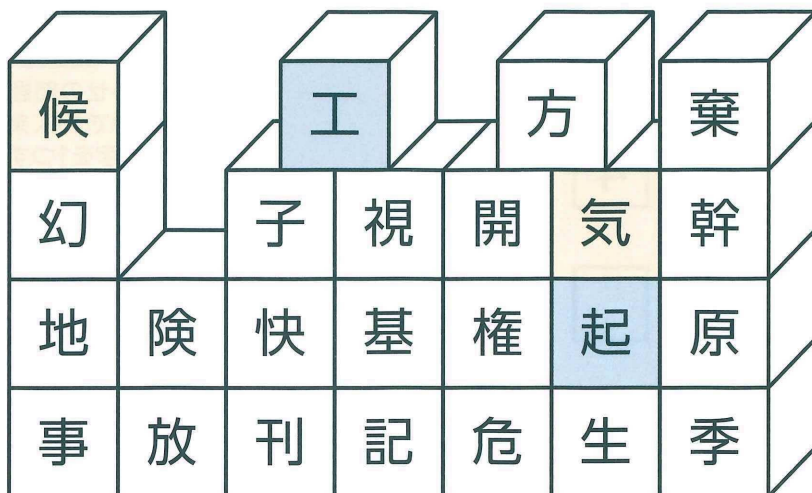


問題
12
上級

同音異義熟語の組立

出典／いきいき脳トレクラブ

例を参考にして、同音異義熟語を5組つくってください。すべての漢字を使います。



例	起工	気候
①		
②		
③		
④		
⑤		

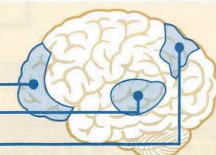


〈解説〉
2～3組見つかりとゴールが見えてきます。それまでは
気長に探してください。

目標時間 計7分

脳活性化部位

前頭前野
言語理解野
頭頂連合野



問題
13
上級

共通の部首

出典／福岡いきいき脳トレクラブ

共通する漢字の部首を教えてください。

例) 市 要 蔵 泉 答え 月

(肺 腰 臓 腺)

① 反 寸 山 固 答え _____

② 市 少 台 未 答え _____

③ 交 春 公 亢 答え _____

④ 令 本 川 失 答え _____

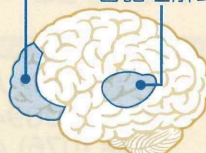


〈解説〉
部首も多くあるので、
どの部首か迷います。
ゆっくり時間をかけて
解きましょう。

目標時間 計8分

脳活性化部位

前頭前野
言語理解野



問題
14
上級

1~5の数字

出典/くろべ脳トレクラブ



縦横すべての行列に1~5の数字が入ります。
すでに入っている数字と不等式を参考にすべてのマスを埋めてください。

□	>	□	□	<	□
□	1	□	4	□	□
□	□	2	□	□	□
□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□

〈解説〉

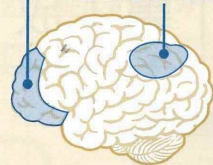
組み合わせの問題です。難しいですが、条件に合う数字を1つずつマスに埋めていくと完成します。

目標時間 計15分

脳活性化部位

前頭前野

頭頂葉計算領域



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
			氷見	氷見きときと脳トレクラブ	0766-74-1800	立山	脳トレ立山	076-463-3356
			黒部	くろべ脳トレクラブ	076-432-6010	滑川	滑川キラリン脳トレクラブ	076-475-7000
			砺波	となみ野脳トレクラブ	0763-32-0294	上市	上市つるぎ脳トレクラブ	076-473-9300
			小矢部	おやべ脳トレクラブ	0766-67-8611	南砺	なんと脳トレクラブ	090-2120-3794
			水射	いみず脳トレクラブ	0766-52-5190	魚津	脳鍛錬倶楽部 魚津	076-432-6010
富山	富山いきいき脳トレクラブ	076-469-4138						
高岡	いきいき脳トレクラブ	0766-21-7883						
	福岡いきいき脳トレクラブ	0766-64-5038						

問題10: A=10 B=15 C=5 D=20 E=45 F=50 G=25

問題9: ①栃木県、(無関係)スノーピーク ②滋賀県、(無関係)長島スノーランド ③千葉県、(無関係)富岡製茶場 ④宮崎県、(無関係)山鹿の灯籠祭 ⑤東京都、(無関係)フリスビー ⑥広島県、(無関係)伯方の塩

問題11: ①E ②F ③B ④A ⑤H ⑥I ⑦C ⑧J ⑨D ⑩G

問題12: (順不同) ①記事、生地 ②季刊、基幹 ③幻視、原子 ④開放、快方 ⑤危険、棄権

問題13: ①イ ②女 ③木 ④金

問題14: 5 > 4 > 1 < 2 < 3

問題8: 15, 279

問題7: ①千葉県・茨城県・栃木県 ②ねっこランド(魚津市)、松倉城(砺波市)、守山城(高岡市)、雨晴海岸(高岡市)、布勢の大海(氷見市)、日石寺(上市町)

問題6: ①待つ ②波 ③一兎 ④毛 ⑤勢 ⑥見て ⑦白 ⑧狐

問題5: ①125+317=442 ②14分後

問題4: (1)夏目漱石 (2)樂式部 (3)津田梅子

問題3: (財布)12,493円 (買い物合計)4,863円 (残金)7,630円

問題2: ①なす→茄子 ②はくさい→白菜 ③ごぼう→牛蒡 ④かぼちや→南瓜 ⑤だいにん→大根 ⑥きゅうり→胡瓜 ⑦たまねぎ→玉葱 ⑧みょうが→茗荷 ⑨にんじん→人参

問題1: (1)①21 ②18 ③6 (2)①6 ②18 ③21

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>