

クリティカル・シンキング

宗 形 芳 英

ネット時代に必要なことは「疑うこと」だと思います。ネット上では膨大な情報が飛び交っていて、数多くの関連情報を速く簡単に得ることができます。しかしその反面、信頼性の低い情報に惑わされる危険もあり、まず疑うことで情報をフィルターにかけ、情報の信頼性を自分で高めていくことが大切です。

私どもの教育現場でも「疑うこと」に似た考え方を教える必要性が高まっています。クリティカル・シンキング（批判的思考法）と呼ばれる考え方です。このクリティカル・シンキングを教えることは、教員にとって自分の講義を学生に否定されることにつながる可能性もありますが、情報発信者の信頼性が保障されない現代社会では、学生に向けて警鐘を鳴らし続けることが大切だと思われます。

疑う (doubt) の語源はラテン語で、duet や double と同様に数字の2に関係することといわれています。すなわち、疑う (doubt) とは、あっちかな、こっちかなとの二者択一が語源で、「本当に正しいこと」を「間違っているが正しく見えること」から見分けることであると思います。

以下にお示しする文章は、3年生の基礎臨床統合講義に使っている講義ノートの一部で、クリティカル・シンキングを多分に意識して作成したものです。学生は前年度に生理学を履修済みであることをお断りしておきます。

講義ノート「噛むことと運動能力との関連性について」

「歯を食いしばると力が出る」という俗説を、多くのヒトが何の疑いもなく信じている。重量挙げの選手がバーベルを持ち上げている時の写真や、運動会の綱引き競争で一生懸命に綱を引く子供の姿などから連想されるからであろう。確かにプロ野球の王貞治氏は現役時代、素振りの練習でも食いしばっていたため、歯が磨り減ってぼろぼろになっていたというエピソードがあり、当時の写真には1本の前歯が半分欠けているものもある。しかし、同時代に活躍した長嶋茂雄氏は、ボールを打つ瞬間に口を開けていたことが、残されている多くの報道写真から明らかで、必ずしも食いしばることが、すべてのヒトで「発揮する力」に影響するということではないようだ。とはいえ、やはり多くのヒトは力仕事をしたり、ボールを打ったり蹴ったりする瞬間に思わず食いしばっていたという経験を持っているであろう。「食いしばると力がでる」という解釈以外に、食いしばることの別の解釈を考えたほうが理解しやすいのかもしれない。「食いしばると頭がしっかりと固定され、運動能力が増す」という考え方がある。頭の固定があらゆるスポーツの基本で、頭の位置を定めることで目から入る情報

を、これから遂行しようとする動作に正確に反映できるからだ。きっと、長嶋氏はボールを打つ瞬間に常人とは異なる方法で頭を固定していたのかもしれない。

頭部にモーションセンサをつけ、食事時の頭部の動きを観察すると、頭を微動だにしないで食事をするヒトと、顎の動きに協調させるかのように頭を前後に揺らしながら食事をするヒトが見られる。顎を動かす筋群に違いがなければ、一方の顎だけを動かして咀嚼するよりも、両顎が互いに接近したり離れたりして咀嚼する方が効率的なはずである。それゆえ、上顎と一体化している頭も動かしながら咀嚼する方が有利だと思われる。しかしながら、目に見えるぐらいに頭を動かしながら食事をするヒトの割合は1割程度である。野生動物の場合、常に周囲の状況を正確に把握していることが、生命を守るために重要で、食事の時も決して油断せず、常に周囲に気を配る必要がある。弱小動物ほどこの傾向が強いだろうと想像できる。一方、ライオンの食事風景を映像で眺めると、確かに頭を動かしながら咀嚼していることが観察される。このことだけで即断するわけにはいかないが、地上の覇者を自負している人類が、未だに弱小動物であった時代の行動様式を引きずっているのだらうというのは考えすぎだろうか。

健康で長生きするためには、時間をかけて食事し、腹6,7分目で止めるのが良いと言われている。ゆっくりと時間をかけ、ライオンのようにじっくりと味わうように頭を揺らしながら食事することがあっても良いかもしれない。

「先人たちの研究成果をまず疑いなさい」、「むやみにヒトの結果を信じないこと」、これは私が研究を始めようとしたときに恩師から言われた言葉です。「科学とは疑うことである」とは、言い古されたことかもしれませんが。しかし疑うところから学問が始まるのは確かです。心のすみに芽生えた疑いが当たっているか間違っているかは調べてみなければわかりません。まずは疑うことから始め、その疑問をじっくりと調べ分析して真実を見つけ出すことが研究ではないでしょうか。このことは、研究ばかりでなく臨床の場でも当てはまるのではないかと想像されます。ある著名な臨床家いわく、「10年前にもてはやされていたエビデンスのいくつかは、現在では完全に否定されている」と。

(奥羽大学歯学部口腔機能分子生物学講座)