

柔らかな頭の作り方

いつまでももボケない



創作したパズルは5000問超。手がけた作品が所狭しとオフィスを埋め尽くす。右手の壁には「目玉マーク」も。

フジテレビの「目玉マーク計画」の監修や奇抜な形状の消しゴム「ミリケシ」など、特徴あるデザインを発表してきたデザイナー・馬場雄二さん(85才)によるパズルが、「若さを保つ脳トレに役立つ」と評判だ。そこで馬場さんからの厳選12問をご紹介します。さて、あなたはどの問題が解けますか?

「ようこそ、いらっしやいませ!」

東京・港区のマンション最上階のオフィスで出迎えてくれた馬場雄二さんは、背筋がピンと伸び、その声にも張りがある。「火の用心」ならぬ

「胃の用心」という惹句がプリントされたシャツはユーモアたっぷりだ。

窓辺に置かれた東京タワーの模型の向こうに目をやると、実物の東京タワーが力強くそびえ立っている。

「東京タワーは昭和33(1958)年に建てられました。あの頃頃は、その近くにあって

た大手電機メーカーの宣伝部にインターンで通っていて、

タワーを組み上がっていく様子をリアルタイムで見られました。まさに、映画『ALWAYS Y.S.三丁目の夕日』の世界です。

自分が社会人として成長していくのとタワーが出来上がっていくのが重なったからか、東京タワーが大好きで、間近で見ることができるとの励みにして、この界限ですと仕事をしました」

そう話す馬場さんの本業はビジュアルデザイナーで、フジサンケイグループの「目玉

誰でも遊べて、頭もよくなるカードゲーム「漢字博士」

「偏(へん)」と「旁(つくり)」のカードを組み合わせて1つの漢字を作るゲーム「漢字博士」が馬場さんのゲームデビュー作。「イ」+「言」で「信」、「言」+「者」で「諸」、「者」+「阝」で「都」……というように漢字作りを楽しめる。47年前(1976年)の作品で、累計150万部以上のロングセラー。遊びながら漢字を覚えられるため、小学校低学年の子供へのプレゼントとして重宝されたり、外国人による需要も相当数ある人気作だ。



マーク」を中心としたデザイン計画の監修を担った(マーク制作はイラストレーターの吉田カツさんを選定。馬場さんは社名ロゴと各種デザインの総合展開等を担当)。また、長野五輪ではデザイン検討委員長を務めている。

そんな馬場さんのもう一つの顔が「パズル作家」だ。その作品は柔軟な発想と豊かなデザイン性が特徴で、どれも「解くと頭が柔らかくなる。脳トレになる」と評判だ。話題のパズルを早速見ていこう。

日本人の老若男女の脳を刺激する！
ちよっと「漢字パズル」
奇抜な「漢字パズル」

漢字パズルは大人も子供も楽しめる。まずは普通の漢字テストとはひと味違う、馬場さん流の6問に挑戦を！

問1 ことわざ
漢字パズル

下のデザイン文字を見てください。
ズバリ、何と読むでしょう？

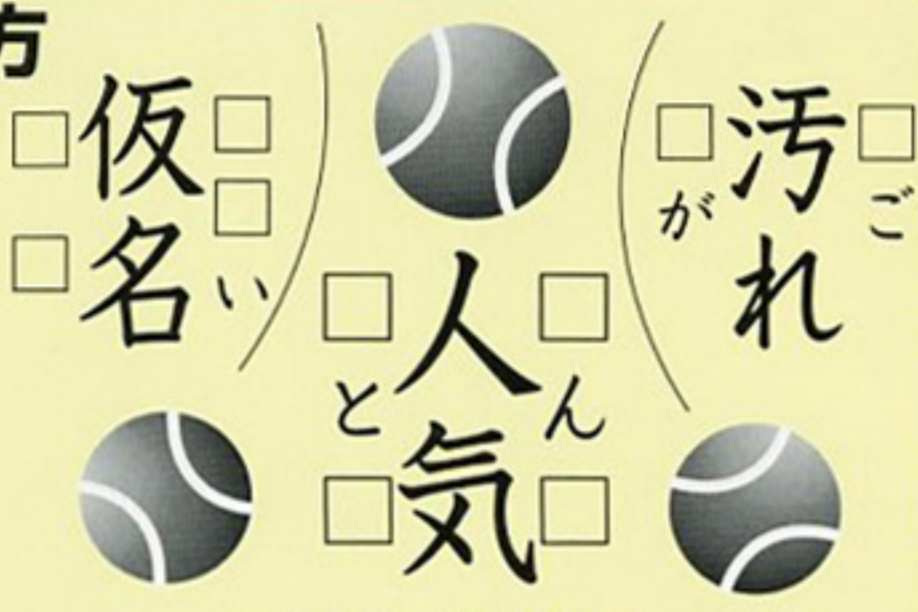


(ヒント/ことわざです)

「ことわざ漢字パズル」(幻冬舎)より

問2 漢字の読み方
「二刀流」

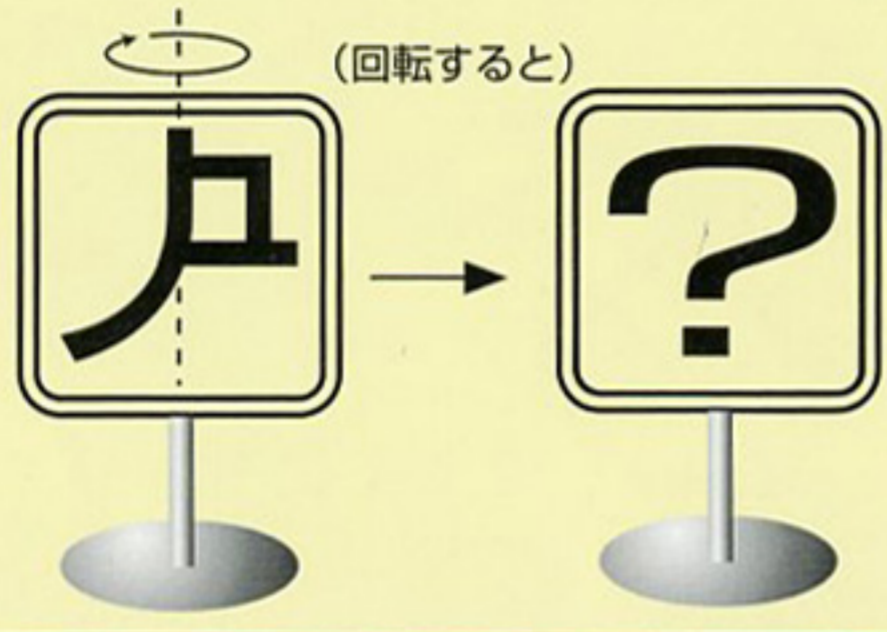
「見物」という漢字が「みもの」とも「けんぶつ」とも読めるように、同じ漢字なのに、意味も読み方も異なる場合があります。そんな「二刀流」の読み方問題に挑戦してみましょう。



「ハレやか」(朝日新聞出版)より

問3 回転看板で
パズル

透明板に書かれたこの形は、回転すると残像でどんな漢字に見えるでしょう？



「世界一受けたい授業」(日本テレビ系)より

若さと柔らかさが頭を保つ？
馬場流・発想の「コツ」とは

原点は「少年野球」と「漢字の授業」

東京藝術大学出身の馬場さんの卒業テーマは「漢字の視覚化」。その頃から「文字やデザインを遊びの視点で創作・研究する」ことに取り組んできた。

「漢字の視覚化とは、問題を見えるようにすること。紙と筆記具だけで遊べる漢字の魅力をより楽しく伝え、漢字を使った脳の活性化を世の中に広げたいと考えていました」(馬場さん・以下同)

その原点は、少年時代の野球と漢字の授業にあるという。「ぼくは子供の頃から野球好きでしたが、当時は野球の道具が簡単に手に入る時代ではなく、グローブは手作り。ボールは真ん中に丸い石を入れて、布でぐるぐる巻きにしてから縫うのですが、石が中心

からずれると、投げたときに変な回転をしたり、ゆらゆら揺れたりして予想外の動きをする。道具としては失敗作ですが、「これは面白い」と思いました。以来、デザインというものに興味を持つようになったのです」

その一方、漢字の授業は大嫌いだったと笑う。

「『木へんははねちやいけな』『手へんははねなきやダメ』など、漢字の授業は記憶の強制ばかりで面白くない。それで、先生の話は聞かずに漢字をじっと眺めてばかりいたんです。よく見ると、漢字ってデザイン性があって面白いんですよ。ぼくが漢字に興味を持ち、その後、大好きになったのも、退屈な授業のお陰です(笑い)」

こうして生涯取り組むテーマへの入り口を見つけた馬場さんは、高校で美術部に入部

漢字にアレンジを加えて別の読み方に導く「三次元遊字」。それぞれの読み方は右上から時計回りに、「風の便り」「見ざる聞かざる言わざる」「石頭」「壁に耳あり」となる。



「かつては自分を過信して、『プロ野球選手になろう』などと考えていました。でも当時、甲子園出場を果たし、文武両道だった上田松尾高校(現・上田高校)の練習風景を見ただけで『これは無理』とあきらめ、早々に美術部に変更したんです」

いま思えば、この決断の早さも人生の分かれ道だった。

組み合わせや二刀流を考えると発想が広がる

大学院修了後は、ビジュアルデザイナーとしてCI(※)やグラフィック、ロゴ、ゲームなどを手がけるかたわら、

創作は最良のクスリ
野次馬精神とワクワク
仕事することこそ、
元気とアイデアの源



「胃の用心」「打倒嘘人」「老化減少」など、遊び心あふれるデザインも面白い。

※企業などのイメージ構築のこと

問6 誤字等(ゴジラ)でパズル

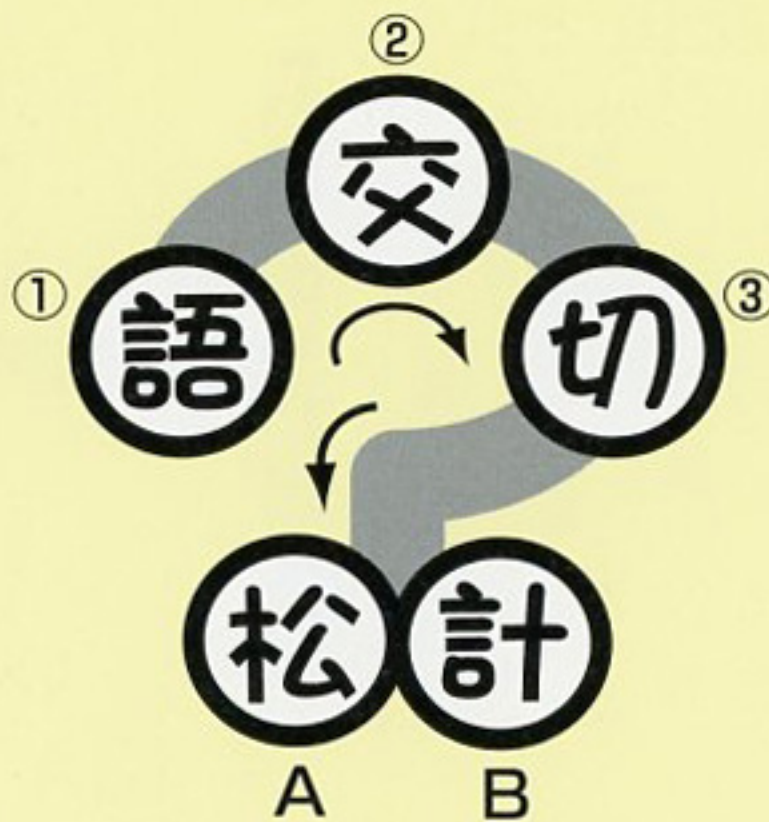
下の4熟語計8文字の中には、複数の誤字が存在しています。どれが間違っているかを探して、誤字を正しい漢字に直してください。



「脳活！漢字遊び」(NHK出版)より

問5 漢字のルール発見パズル

あるルールにしたがって矢印方向に進んでいます。その場合、最後に到達するのは、AとBのどちらになりますか？



「脳がよろこぶ ひらめきパズル365」(永岡書店)より

問4 漢字のナンプレでパズル

各マスには、右肩にある数字と同じ画数の漢字が入ります。隣り合ったマスを縦または横に読んで熟語になるよう、選択リストから選んでください。二字熟語が3つ、三字熟語が1つできます。

8	1	6
味		
3	5	7
	生	
4	9	2
		人

「漢字のナンプレ」(朝日新聞出版)より

選択リスト

年中住一年

解答は18ページ。

指先を使うから脳が活性化する。熟語を作るから頭が柔らかくなる



「マナー豆 おはし de おべんきょう (漢字)」は、「豆つかみ」「仕分け」「漢字熟語並べ」などの遊び方がある。豆の形は4種類あり、片面に漢字が記されている。「お箸キャップ」を箸に付けると滑らずに豆をしっかりとつかめるが、キャップを外すと難易度がアップする。箸を使い始めた幼児から手先を使って脳を活性化させたい高齢者まで幅広い層の人が楽しめるゲームだ。

43才で発表した「ぬり字・漢字の宝島」は小学国語の教科書にも使用され、その25年後の'06年には、Yahoo!ブックランキング(歴史・心理・教育部門)で全国1位を

獲得した。近年では、10年にコクヨと共同で開発した消しゴム「ミリケシ」でグッドデザイン賞を受賞し、82才となった'20年には「マナー豆・漢字」(左囲み参照)を発売するなど、創作意欲は衰えていない。「『どうすれば、次々といろいろな発想が生まれてくるんですか?』とよく聞かれますが、ぼくは面白いと思うものを見つけたらアレンジしているだけなんです」

市販されたゲームでは、前ページで紹介した漢字の「へん」と「つくり」を組み合わせて遊ぶ『漢字博士』がミリオンセラーとなり、おもちや大賞を受賞。これが38才のときだ。

9マスに画数の異なった漢字を配置して熟語を見つけ出す『漢字のナンプレ』というパズル本をはじめ、漢字と数字、地図やジグソーパズル、カルタなどとの組み合わせで新しい面白いものができないか、と馬場さんは常日頃から考えているという。

さらに、「火の用心」をもじった「胃の用心」や「毛の用心」をはじめ、「打倒嘘人」「亭主淡泊」「老化減少」など、ある発想から次々とアイデアを展開していくデザイン手法も話題を集めた。

「面白いパズルで喜んでもらうのが何よりの楽しみであり、創作は脳を活性化させ、若さを保ってくれる最良のクスリ

デザインパズルなどの書籍・玩具を次々発表。展覧会などでは、漢字を視覚的に遊び心で表現した『三次元遊字』(前ページ・右下写真参照)のよいうなユニーク作品も精力的に発表している。

「『どうすれば、次々といろいろな発想が生まれてくるんですか?』とよく聞かれますが、ぼくは面白いと思うものを見つけたらアレンジしているだけなんです」

「二刀流問題は知識以上に知恵と面白さがゲットでき、漢字力・語彙力アップの一石三鳥の効果が期待できますよ」

さらに馬場さんの発想の斬新さを物語るのが、ことわざや漢字が学べる珍しい丸形の「カルタ丸」というゲームだ。「四角いカードは角が傷むという声があり、それならと角のない丸形にして、カルタ丸と名付けました(笑)。ゲームではカルタやリバーシ(オセロ)のように、年齢を問わず長く愛され、楽しめる作品を残していきたいですね」

多くの人々の人生を豊かにすることを願い、半世紀以上続けてきた馬場さんの創作活動は、いまなお続行中だ。

「自分が面白くないと思うものをほかの人が面白いと思うはずがない」というのが、多くのデザイナー制作のモットー。その上で、独りよがりにならずほかの人にも面白く感じてもらいたいことを心がける。流行に惑わされないことも大事です」

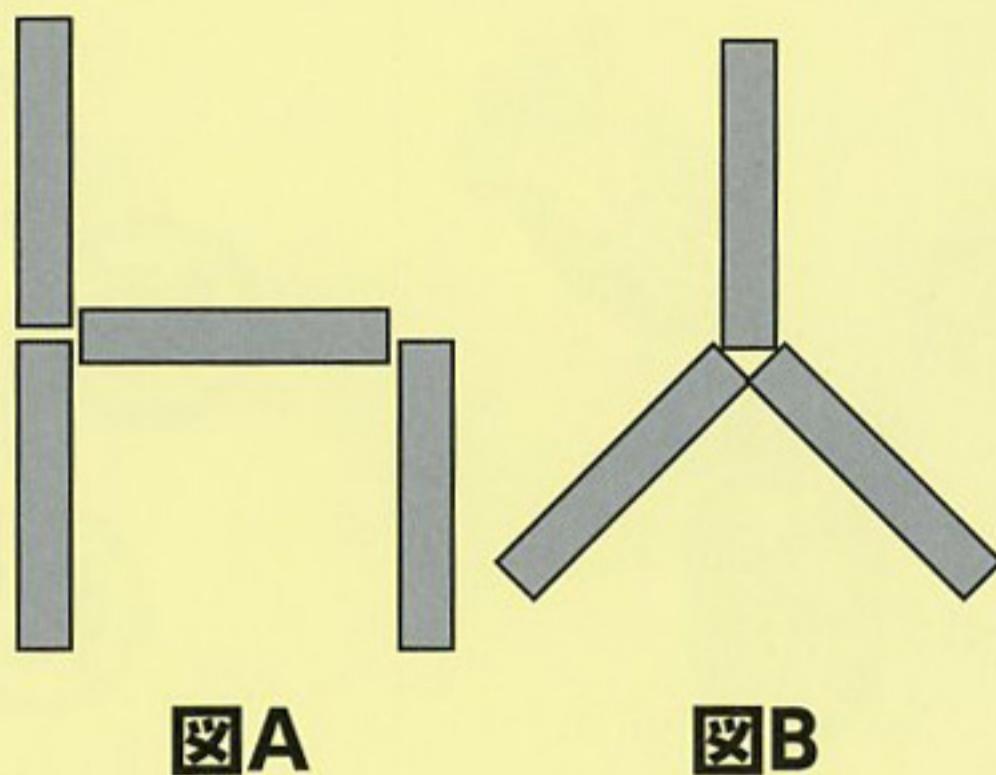
柔軟な発想を養うには、上にある問2のように、1つの知識や考え方に固執せず、発想の幅を広げて、別の方法がないか、柔軟に考えてみることをおすすめだという。

解けば解くほど脳年齢が若返る、
頭を柔らかくする「脳活パズル」
かくする

馬場さんのパズルは漢字だけにあらず。あなたの脳を刺激するデザインパズルにも挑戦してみましょう。

問7 書き足してパズル

1本の線を書き加えて、A・Bそれぞれの意味が「大きくなる」ようにしてください。
(ヒント/Aはアルファベット、Bは漢字)



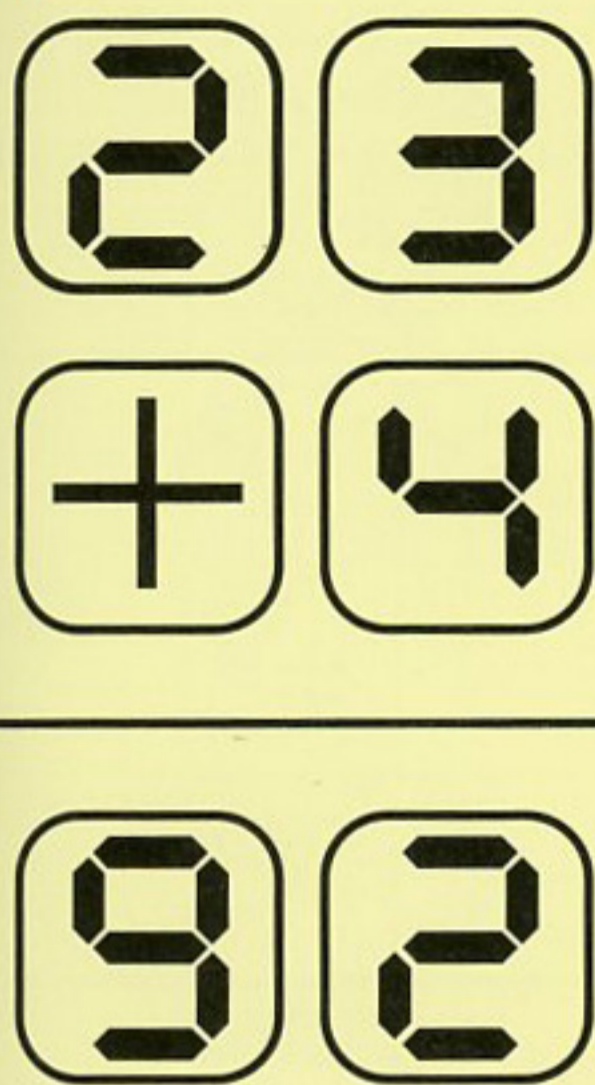
図A

図B

「直感を裏切るデザイン・パズル」(講談社)より

問8 正しい数式にしてパズル

書き足したりせず、1枚のカードを動かして正しい数式になるようにするには、どうしたらいいでしょう?



「直感を裏切るデザイン・パズル」(講談社)より

80代にして筋トレと散歩に目覚める

御年85才にして意気軒昂な馬場さんだが、健康面ではどんなことに気をつけているのだろうか?

「高齢になっても元気に創作活動を続けていく原動力となるのは体力と気力です。ですから、体力づくりと健康管理には気をつけています。」

仕事柄、パソコンに向かって終日デスクワークをすることが多いので、足の筋肉の衰えが気になります。そんなとき背中を押してくれたのが、精神科医・和田秀樹さんの「いくつになっても筋肉はつけられる」「歩かなければ歩けなくなる」といった言葉です。

そこで区の介護予防総合センターに週1回通い、マシンを使った筋トレをするようになりました。それがぼくの体力保持の秘密兵器になってい

元気の秘密は「筋トレ」と「散歩」「好きを楽しむ」

ます」(馬場さん・以下同)

当初はマイカーで通っていたけれど、インスタラクターに「なんのために来ているんですか。近いんだから歩きましょう」と言われて大笑い。それ以降は歩いて通い、脚力もつけている。

「スポーツセンターに通うようになったおかげで、行き帰りの途中で喫茶店などに立ち寄り、行き交う人を観察したり、看板やビル、ショーウインドーなどを眺める機会が増えました。」

移動するときは、なるべく違う道を通って、違った景色を楽しむようにしています。帰りは来た道と同じ道に戻るのがポイントです。同じ道を逆にたどることで、看板の表と裏や、ちょっとした角度による景色の違いに気づけるのです。私は、面白そうなものに出会ったら、スマホで写真を撮って記録し、後で見直すようにしています」



「何才でも筋肉はつけられる」と、区の介護予防総合センター「ラクっちゃ」に週1回、筋トレに通う馬場さん。

馬場さんにとって街歩きは体力づくりの手段であると同時に、好奇心をかき立て、目に映るものすべてを楽しむ場でもある。

あれこれに触れるにつけ、興味を抱き、「なぜ? どうして?」と野次馬精神を刺激するのが習慣になっている。「筋トレに関して言えば、80才を超えて筋肉をつけるのは簡単なことではありません。気力が足りないと思うときもあります。」

でもそんなときは、「二度と来ない今日という日を大切に」という言葉や、「今日の自分がいちばん若い」というフレーズを励みに、日々歩くようにしています」

大学教授を退官する際、学生たちから記念にもらった寄せ書き付きのウクレレを時々つまむ。



「最高傑作は次回作!」の心構えで楽しく過ごすのが、

80代のいまも現役でいられる秘訣

問11 音符でパズル

下の楽譜に使われている音名を、文字として□に入れ、次の3つの言葉を完成できますか？

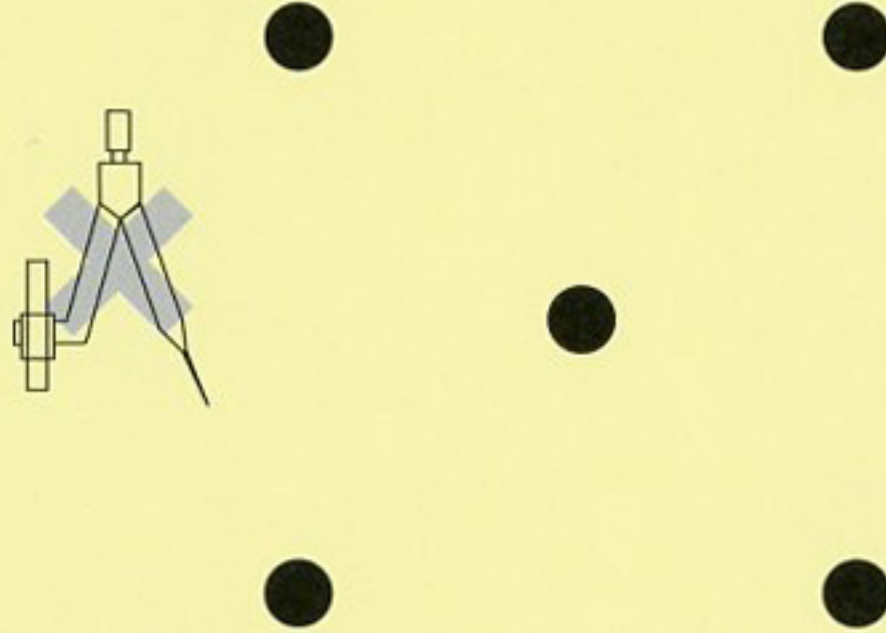


- ① □□□ント (ヒント/地名、イタリア民謡)
- ② □□□ン (ヒント/元素名、温泉)
- ③ □□□レス (ヒント/略語、みんなで食事)

『脳がよるこぶ ひらめきパズル365』(永岡書店)より

問10 「円を描く」でパズル

下の5つの点を通る「円」を、コンパスを使わずに手書きするにはどうすればいいですか？



『漢字パズル』(光文社)より

問9 特殊な数式でパズル

あるルールに当てはめると、下の3つの数式はいずれも正しくなります。さて、そのルールとは？

$$4 + 5 = 9$$

$$4 + 6 = 10$$

$$4 + 9 = 1$$

『直感を裏切るデザイン・パズル』(講談社)より

解答は18ページ

食事は薬、睡眠は無理する必要なし

そのほかの健康法について尋ねると、「食事や睡眠に関してはあまり自慢できない」と苦笑しつつ、「心構えが大事です」と答えてくれた。

「もともとグルメというわけではありません。量もそれほど食べませんが、朝食だけはハムエッグ、ヨーグルト、納豆、4分の1膳のご飯、みそ汁などを、あくまでも薬のつもりで食べるようにしています。」

睡眠に関しては、23時くらいからずっと、NHKの「ラジオ深夜便」をつけっぱなしの、ながら睡眠で、朝8時半頃まで寝るのが日課です。眠れず番組内容を覚えていることもあれば、寝てしまう場合もあります。その時間は熟睡している証拠と判断します。

高齢になると「眠れなくて困る」という人が多いですが、そんなとき、「ながら睡眠でも眠りは充分足りている。だから無理して眠ることはない」と考えると不思議と寝つくことができます。責任は持たないけれど、お試しあれ」

また、ふだんから脳トレのつもりで奥様と一緒にやっているのが、トランプの神経衰弱ゲームだという。

「52枚全部を使うのは夫婦ふたりでは大変なので、20枚に



「楽」と「苦」のデザイン文字を刻んだ自らの墓石。後ろには大好きな東京タワーを臨む。

好きを楽しめば人生が面白くなる

これ以外に注目したいのが、馬場さんは好きを楽しむことにとにかく積極的な点だ。「もともと阪神タイガースが大好きな野球少年でしたが、高校野球も好きで、地元の上田西高校野球部のユニホームをデザインしました。春の県大会で優勝している同校の今年の活躍が楽しみです。」

また、学生の頃にハワイアンギターを買って友人とバンドを組んだ経験があり、縁あって高木ブーさんにウクレレを習っていた時期もあります。

さらに極め付きは、大好きな東京タワーが見える地にデザイン墓石を建てたことだ。「墓石には、『楽あれば苦あ



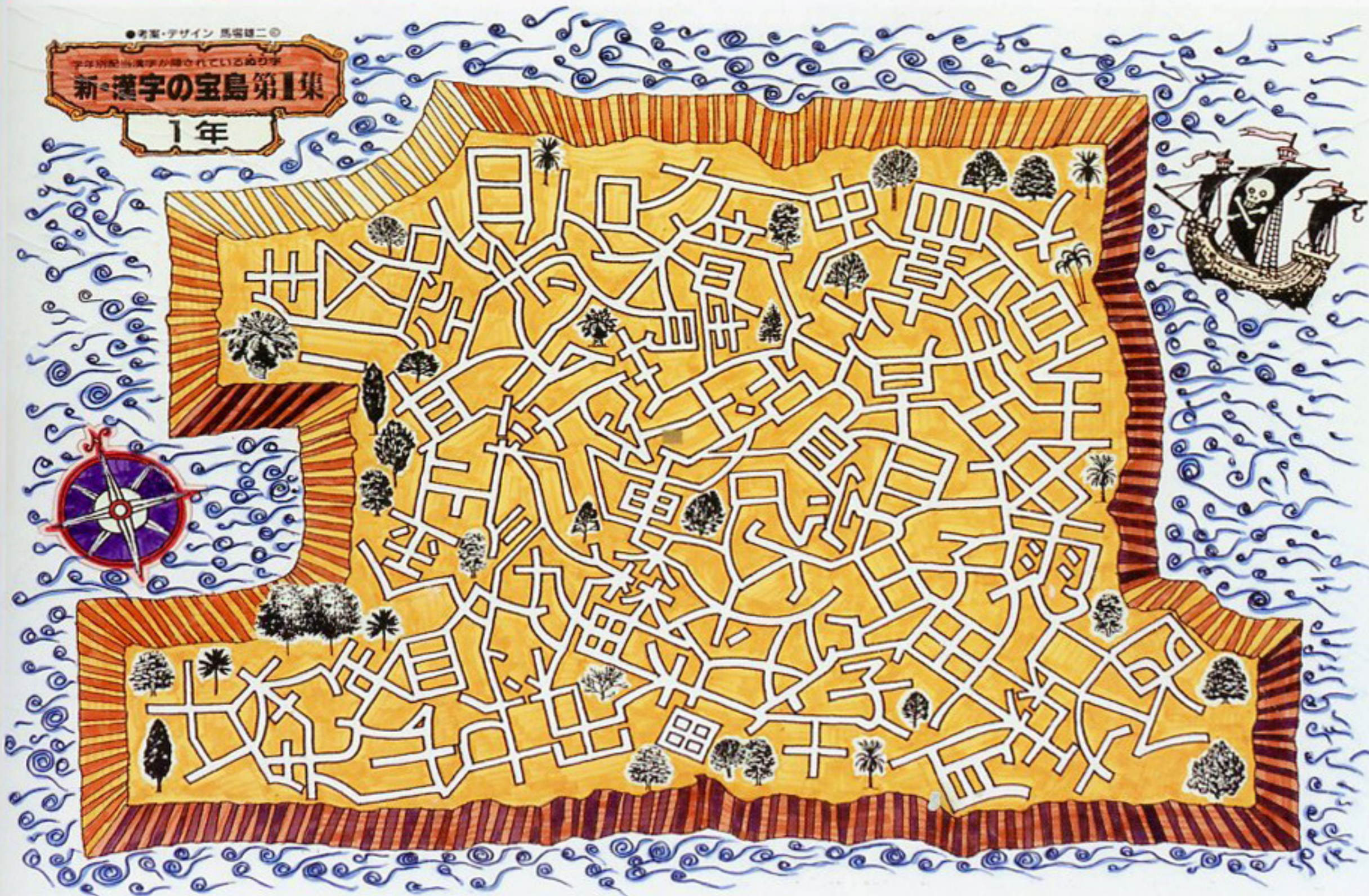
上田西高校野球部ユニホームもデザイン。甲子園出場時、全国的に好評だったらしい。

り、苦あれば楽あり」という座右の銘を、漢字を組み合わせたデザインで表現しました(右上写真)。死んだ後、息子たちにへんな墓を建てられるのも癪(しゃく)です(笑い)」。自宅からも事務所からも東京タワーを望むが、この墓石を作ったことで東京タワーを未来永劫眺められると笑う。「体力的に衰えても、気力はまだまだ。80才を過ぎても常に『最高傑作は次回作!』の心づもりでいます」

好きをとことん楽しむ気持ちを忘れない姿勢こそ、《85才現役生活》を楽しく過ごす秘訣のようだ。



次回作のアイデア例で、試作中の「じぶんでもつくるかおえほん」。「出版社募集中(笑い)」と馬場さん。



「漢字の宝島」試作原画。のちに市販されて購入可。市販品問い合わせは、奥野かるた店 (<https://okunokaruta.com/>) へ。

問12
パズル
ぬり字で

左の「1」の形をした島の中に、白い道のように見えるのはすべて漢字です。この道のような模様の中から漢字を探し、一つひとつ色分けする「ぬり字」に挑戦してください(左の「ぬり字」には小学1年生で学習した漢字が隠れています)。

問11 こたえ 楽譜の音名は図の通り。
これを当てはめると、次の言葉が完成する。

- ①=ソ・レ(ント)
- ②=ラ・ド(ン)
- ③=ファ・ミ(レス)



問12 こたえ 島の中の白い道に隠れている漢字は、次のようにぬり分けられる。



最新刊「脳がよくなる365」(永岡書店)は54冊目の刊行。85才、パズル作家の挑戦は続く。

85才にして
現役バリバリ



問6 こたえ 誤字は全部で6つある。

- ×→○郵 ×→○便 ×→○善
- ×→○援 ×→○助 ×→○誘

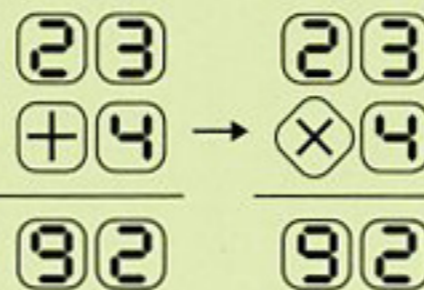
問7 こたえ



図Aはアルファベット小文字の「h」を大文字の「H」にする。図Bは漢字の「大」にする。

問8 こたえ

図のように「+」のカードを45度回転させて「×」にすると、正しい数式になる。

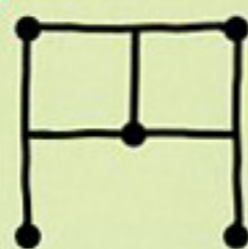


問9 こたえ

時計の文字盤に数字をあてはめると正しい数式になる。たとえば、「4」時の「9」時間後は「1」時になる。



問10 こたえ



図のように、それぞれの点を線で結んで漢字の「円」にするのが正解。コンパスという言葉に惑わされず、円は図形ではなく、漢字の「円」で考えるのがポイント。

解答はこちらです

問1 こたえ **鬼の目にも涙**

問2 こたえ

右(右側)因 ぞ れ (左側)団 が れ
中(右側)回 ん 固 (左側)回 と 団
左(右側)回 ぬ い (左側)回 困

問3 こたえ

央

問5 こたえ

A



「語」には「五」が、「交」には「六」が、「切」には「七」が含まれている。続くのは「八」を含む「松」。

問4 こたえ



「一年生」「住人」「中点(ちゅうてん(または)なかつてん)」「大味(おおあじ)」という熟語ができる。