囲碁に学ぶ：
高齢社会の希望とつながり

中　村　　肇

2025 年 7 月

はじめに

第 1 章 囲碁に集中、無我の境に

1） 学生時代に流行っていた囲碁

2） 再び囲碁に夢中になる

3） 思わぬ事態が発生した

4） 地域の囲碁クラブに入会

5） 囲碁に集中すると、無我の境に

6） 他流試合に臨み、学ぶ

7） プロ棋士の指導を受け、磨きをかける

8） 囲碁には無限のパターンが

9)「ねんりんピック」囲碁大会でベスト 8 に

第 2 章 囲碁が若者と高齢者のかけ橋に

1） 囲碁人口が減少している

2） 囲碁は知的好奇心を育む

3） 活気に満ち始めた大学囲碁部

第 3 章　80 歳を過ぎても人間の脳は進化する

1）　なぜ、高齢者の脳も進化するのか

2）　「のびしろしかないわ」：若者と高齢者の共通言語

第 4 章　AI が囲碁界に革命を

1）　AI が人間のトッププロ棋士に勝利

2）　囲碁 AI がもたらした変革

3）　AlphaGo 開発者がノーベル化学賞を受賞

おわりに

―　囲碁とともに生きる歓び

はじめに

私が傘寿を迎えた 2020 年 2 月には、新型コロナウイルスの世界的流行が始まり、不要不急の外出を控え、自宅にこもって読書や、ブログを書いたりして時間を過ごしていました。

幸い、私は新型コロナウイルスには感染しませんでしたが、思いもよらぬ大病に次々と見舞われ、入院を繰り返しました。入院時には、必ず囲碁の本を持参し、体調の良い時にはいつも読んでいました。囲碁の本を読んでいると、すべての悩みを忘れ、囲碁の世界に没頭することができたからです。

新型コロナの流行も下火になり、自由に外出ができるようになった頃から、私は地域の囲碁クラブに入会、週 2 回の例会に欠かさず出席していると、自分でも驚くほど上達しました。

囲碁が認知症の予防に有効かどうかは科学的には明らかではありませんが、常に思考を巡らせながら打ち進めるこのゲームは、碁盤を介して老若男女を問わず、誰とでもコミュニケーションが

取れるという魅力があります。

本書を通じて、囲碁が高齢者の生活をより豊かにし、また高齢者同士だけでなく若者たちとの交流を深めるコミュニケーション・ツールであることを、少しでも感じていただければ幸いです。

第１章

囲碁に集中、無我の境に

１）学生時代に流行っていた囲碁

私が囲碁の手ほどきを受けたのは、小学生のころ、父からでした。本格的に囲碁に取り組むようになったのは、大学生時代です。当時、学生の間で囲碁が流行しており、講堂控室の片隅に碁盤が数台あり、常に誰かが対局していました。

放課後には、三宮のガード下にある碁会所に頻繁に通っていました。対局料は敗者負担のため、小遣いに余裕がないときは自己申告の段位をあえて下げて対局に臨んだものです。

医学部卒業後、医師国家試験を受けるまでの１年間、インターン（臨床実習）として病院に勤務していました。私が選んだ病院では午後の義務がなかったため、空いた時間によく碁会所に足を運びました。その頃に囲碁の腕前が上達し、アマチュアの大会に参加することもありました。

しかし、小児科に入局してからは多忙な日々が続き、碁石に触れることもなくなりました。囲碁との関わりは、新聞の囲碁欄に目を通す程度となってしまったのです。

２）再び囲碁に夢中になる

新型コロナウイルスの流行によって自宅で過ごす時間が増え、iPad を使ったネット対局や、ケーブルテレビで放映される囲碁番組を楽しむようになりました。

同じ小児科医で気が合う村上龍助先生とのゴルフ旅行には、いつも囲碁セットを持参して、囲碁を楽しんでいました。

82 歳を過ぎた頃、高齢者の自動車事故が頻繁に報道され、娘たちからの強い忠告で、運転免許を返上し、ゴルフに出かける回数も減りました。

私は以前から、老後の過ごし方として、体力のあるうちはゴルフを、体力が落ちたら囲碁にしようと考えていました。大学時代からの友人で、自宅近くに住んでいる北村新三先生（工学部名誉教授）の誘いで、自宅近くの「コープこうべ生活文化センター」の囲碁講座に、週 1 回通い始めました。参加者は全員高齢者で、90 歳を超える方もおられ、囲碁が年齢を超えて楽しめることを実感し

ました。

3）思わぬ事態が発生した

龍助先生がパソコンで囲碁を楽しんでいると聞き、私もネット対局を始めました。2022 年 7 月 31 日、猛暑の日曜日の午後のことです。iPad でのネット対局中、勝利目前という場面で、なぜか自分の意図とは異なる場所にしか碁石をマークできず、逆転負けしました。指先が乾燥していたせいか、ソフトの不具合かは分かりませんが、悔しさで頭に血が上りました。

その直後、突然腹痛を覚え、トイレへ向かう途中で意識を失い、廊下に倒れ込みました。しばらくして妻の道子が私を見つけ、救急車で甲南医療センターへ搬送され、診断は「腹部大動脈瘤破裂」。すぐに、神戸大学病院へ緊急転送。幸いにも人工血管置換手術が成功し、九死に一生を得ることができました。

その数日後、道子が私を見舞って帰る途中、腹痛を訴え、診断の結果「大腸がん」と判明。そのまま緊急入院となり、私たち夫婦

は別々の病院に入院し、手術を受けました。幸運にも、1 か月後の 8 月末には、2 人そろって退院することができました。道子は退院後 1 か月足らずで、中学・高校時代の友人たちと青森・津軽への旅行に出かけるまでに回復しました。

4）地域の囲碁クラブに入会

私は囲碁講座に通うだけでなく、YouTube や定石の本を多数購入し、本格的に囲碁に取り組み始めました。病状も回復した 2023 年 5 月からは、北村新三先生のご紹介で、東灘区区民ホールでの囲碁クラブ活動「碁楽会」に参加し、週 2 回の例会には欠かさず出席できるようになりました。

クラブのメンバーは 30 名ほどで、そのうち 5 名は女性。全員が高齢者で、最年長は 89 歳、私は 2 番目の年長者です。多くの方は、70 代後半の「団塊の世代」、県代表としてアマチュア大会に出場した強豪もおられます。初参加の日に、上級者による段位査定があり、私は「三段格」と認定されました。クラブ内で、私の実力は

真ん中よりやや上位といった位置でした。

5）囲碁に集中すると、無我の境に

週２回の例会に加え、時間があればネット対局や囲碁番組を視聴する日々を送るようになりました。道子が眠っていると、彼女のベッドサイドでいつも囲碁の本を読み、頭の中で碁石を並べていました。囲碁に集中していると、すべての悩みを忘れ、まるで「無我の境」に入った感覚になります。

道子が他界した後、不思議なことに、今まで気づかなかった手筋が浮かぶようになり、明らかに実力が向上しました。まるで道子の脳力が私に乗り移ったような感覚です。その結果、あっという間に２階級昇格し、「五段」へ。さらに翌年の春季囲碁大会でも優勝し、「六段」にまで昇格することができました。

6）他流試合に臨み、学ぶ

高校時代のクラスメイトで、神戸大学工学部出身の森岡君の紹介により、神戸大学学友会の囲碁クラブ「KUC 囲碁クラブ」に入

会しました。彼とは互先の良きライバルです。

早速、春季 KUC 囲碁大会に参加しました。試合形式は本格的で、持ち時間 40 分のタイマー制が採用され、時間切れは即敗北です。総勢 15 名が 2 グループに分かれて戦い、私は上位グループに入り、1 日で 4 局打ちました。結果は 2 勝 2 敗と、まずまずの成績です。中には全国大会出場経験を持つ強豪や、神戸大学囲碁部出身者もおられ、レベルの高さに圧倒されます。

もっと強くなければ、太刀打ちできないと痛感し、世話役のケーディー木戸氏に相談したところ、東灘区御影にある囲碁クラブ「方円」を紹介していただきました。

7）プロ棋士の指導を受け、磨きをかける

囲碁クラブ「方円」では、関西棋院プロの村岡茂行九段・美香四段ご夫妻が指導にあたられており、KUC の木戸氏の紹介で私もお世話になることにしました。

約 40 年前、神鋼病院の国屋輝道院長のお誘いで、芦田磯子女

流プロの指導碁を一度受けたことがありますが、それ以来のプロとの対局です。金曜日の午後、運良く村岡茂行九段の指導碁を受けることができました。

指導碁ということで、三子での対局です。打ち進むうちに、プロの打ち下ろされる一手一手の石には、普段の対局とは異なる「品格」が感じられます。対局後には初手から一手一手について丁寧な指摘を受けました。指摘されて初めて気づくことばかりで、学びの多い時間でした。

それ以降、週に 1 回、村岡ご夫妻から定期的に指導を受けています。ご夫妻は囲碁の普及にも熱心で、特に美香四段は女性や子ども向けの囲碁教室を各地で開催されています。

美香プロは、神戸大学囲碁部の学生指導にも当たっておられ、私も彼女に同行し、久しぶりに六甲台の学生会館を訪れました。

８）囲碁には無限のパターンがある

囲碁は、縦横 19 本ずつの線が交差する 361 点に、黒白の石を

交互に置いて陣地を競うゲームです。初手は 361 通り、2 手目は 360 通り、3 手目は 359 通り…と続き、通常 200 手近くまで進むため、同じ局面が再現されることはまずありません。囲碁はまさに「無限の可能性」を持ったゲームなのです。

囲碁は、書籍や YouTube を通じて定石や手筋を学ぶこともできます。囲碁は、単に知識の積み重ねだけではなく、局面に応じた有効な活用が求められます。プロによる指導碁では、局面を俯瞰的に見る大切さをいつも指摘されています。

9）「ねんりんピック」囲碁大会でベスト 8 に

神戸市では、「こうべ長寿祭」というスポーツや文化活動の大会を、毎年、しあわせの村で開催しています。その一つとして囲碁大会があり、私は初めて出場しました。出場資格は、神戸市在住者で、60 歳以上です。決勝まで残れば、秋に岐阜で行われる「ねんりんピック」全国大会に出場資格が与えられます。

囲碁は、A クラスと B クラスに分けられており、A クラスの出

場者は 30 名で、皆高段者です。私は、ひとつ勝てれば上出来と思いながら A クラスに参加し、運良く準々決勝まで勝ち残ることができました。

アマ界で名前のよく知られた方や本大会の常連者の集まりで、十分に満足です。1 年後には、もう少し腕を上げて、また参加したいと思います。

第２章

囲碁が若者と高齢者のかけ橋に

１）囲碁人口が減少している

私が参加している東灘区の「碁楽会」や神戸大学同窓会の囲碁クラブでは、メンバーのほとんどが 70 歳以上で、60 代の方はわずかです。

昭和 55 年ごろ、60 代の方々が就職した時代には、医局や職場に碁盤が置かれ、昼休みや夕方になると石音が響いていました。しかし、コンプライアンスの厳格化に伴って職場から碁盤が消え、囲碁人口も減少傾向のままです。

一方、スマートフォンゲームは非常に人気を集めていますが、囲碁は決して難解なゲームではないにもかかわらず、最初の一歩を踏み出せない人が多いようです。

最近では、YouTube をきっかけに囲碁を始めた人も増えており、囲碁ソフトを使えば、家庭にいながら国内外の人々と対局が楽しめます。ネットを通じて、囲碁人口が飛躍的に増加し、年齢を問わず対局が行われ、世代間交流、国際間交流が進むことが期待されます。

２）囲碁は知的好奇心を育む

日本棋院や関西棋院では、囲碁の普及活動として、小・中・高校への出張体験教室を開催しています。また、「放課後子ども教室」「伝統文化の体験学習」「総合学習」や「クラブ活動」などで、囲碁の体験機会も供しています。

日本棋院では、囲碁が子どもたちの情操教育に適している理由として、以下の４点を挙げています。

伝統文化としての価値

『源氏物語』や『枕草子』といった日本の古典文学にも囲碁の場面が登場し、戦国武将も囲碁を嗜んでいました。囲碁は日本文化を知る入り口であり、未来を考えるきっかけとなります。

コミュニケーション力の育成

囲碁は「手談」とも呼ばれ、自分の着手だけでなく、相手の意図を考えるゲームです。年齢や国籍を超えた真のコミュニケーションが自然に生まれます。

考える力の涵養

一局を通して、じっくりと考え抜く習慣が身につきます。その思考力は囲碁以外のあらゆる場面でも役立ちます。

礼儀作法の自然な習得

囲碁は一人ではできません。対局は「お願いします」ではじまり、「ありがとうございました」で終わります。相手への敬意が自然と身につきます。

３）活気を取り戻した大学囲碁部

村岡美香四段が定期的に指導を行っている神戸大学囲碁部の活動に参加する機会がありました。コロナ禍で一時は活動が停滞し、部員数も減少しましたが、最近では 20 名近くにまで回復し、活気を取り戻しています。

近々予定されている大学間の囲碁大会に向けて、部員たちは熱心に準備しており、神戸大学囲碁部が再び全国大会で活躍することが期待されます。

東京大学をはじめ、一部の大学では囲碁を学部カリキュラムに取り入れる動きもあり、クラブ活動にとどまらず、囲碁が正規の学びの一環として広がり始めています。

第 3 章

80 歳を過ぎても人間の脳は進化する

80歳を超えると、「認知症になって当たり前」と思われ勝ちですが、囲碁や将棋の実力が決して衰えるばかりではないことを、私は自らの体験で実感しました。囲碁の実力が向上したことは、自分自身でも驚きでした。人間の脳は、年齢を重ねても進化し続ける可能性があるのだと思います。

近年、高齢のプロ棋士の活躍が少なくなっているのは、脳力の問題ではなく、加齢による体力や瞬発力の低下が主な要因ではないでしょうか。とくに早碁では反応の速さ・瞬発力が求められるため、若年者に分があります。

一方、指揮者や画家などの芸術分野では、高齢の巨匠が活躍を続けています。これは単なる経験の蓄積にとどまらず、彼らの脳が日々進化し続けている証左であると感じます。

1）なぜ、高齢者の脳も進化するのか

私は、現役時代には小児科学、とくに、新生児学を専門にしており、赤ちゃんの脳の発達に関する研究をしていました。

人間の脳細胞の数は、胎児期に最も多く、生まれた瞬間から徐々に減っていきます。しかし、脳の機能は、脳細胞の数ではなく、それらをつなぐ神経ネットワークの働きによって決まります。無駄なネットワークが淘汰されると、重要なネットワークが強化されて、脳はより効率的に働くようになります。

私たち高齢者の脳は、体力では若者に及ばないものの、洗練された神経ネットワークを持つことで、思考力や判断力において、決して若者に劣らない力を発揮するのです。

２）「のびしろしかないわ」

兵庫県立こども病院の情報誌に掲載された、難病により重度障害児となった娘さんのお母さんの寄稿文「のびしろしかないわ」に深く共感しました。

どんなに困難な状況でも、「いつかきっとできるようになる」という希望を持ち続ける親の姿に、強い感銘を受けました。この言葉は、人気グループ Creepy Nuts の曲『のびしろ』でも繰り返し歌

われ、若者たちに勇気を与えています。

お母さんが好きなフレーズは、「もっと覚えたいことが山のようにある」に続いて「のびしろしかないわ」と熱唱する場面だそうです。

また、A.B.C-Z の『頑張れ、友よ！』にも「伸びしろは無限大」という歌詞が登場し、今や「のびしろ」は若者を励ますキーワードとなっています。

この言葉は若者だけでなく、高齢者にも力を与えてくれます。年齢を重ねると「できなくなること」が増える一方で、何歳になっても「できるようになること」があるのです。囲碁クラブで一緒に打っている 90 歳の方々の上達ぶりを見ていると、それは確かなことだと実感しています。

第 4 章

AI が囲碁界に革命を

１）AI が人間のトッププロ棋士に勝利

囲碁は、かつてコンピューターが最も苦手とするゲームとされていました。

しかし、2016 年 3 月、Google DeepMind 社が開発した AI「AlphaGo」が、韓国のトッププロ・李世乭九段を破ったことで状況は一変しました。さらに翌年、AlphaGo は中国の天才棋士・柯潔氏にも 3 連勝を収め、AI の実力を世界に知らしめました。

２）囲碁 AI がもたらした変革

この出来事を契機に、若手棋士たちは AI の着手で学び、従来の定石にとらわれない、新たな打ち方を研究しています。AI の影響で、型にとらわれない柔軟な発想が広まり、女性棋士や 10 代の若手棋士の台頭が加速しています。

現在では、トッププロ棋士でさえ、AI の「次の一手」を参考に研究を行っており、テレビの囲碁番組でも AI の予測を基にした解説が行われています。

囲碁は今や、誰もが AI と対局できる時代となり、経験や年齢に関係なく学べる「開かれた知の場」です。

3）AlphaGo 開発者がノーベル化学賞を受賞

2024 年秋、AlphaGo を開発した Google DeepMind 社のデミス・ハサビス氏が、AI によるタンパク質構造予測システム「AlphaFold」の功績によりノーベル化学賞を受賞しました。

ハサビス氏は来日して日本棋院を訪れ、「囲碁なしに AI の進歩はなかった」と語ったそうです。ディープラーニング（深層学習）による AI 技術は、医療や創薬、エネルギー、素材開発にも応用されつつあり、囲碁はその発展に大きく貢献してきました。

ただし、AI の活用と悪用の境界は未だ明確ではなく、今は、人間の叡智で AI とどう共存するかが問われている時代です。

おわりに

囲碁は、白と黒の石を交互に打ち、陣地の広さで勝敗を競うゲームであり、老若男女、誰でも楽しめます。近年はスマートフォンを通じてAIと対局することも、世界中の愛好者とネット対局することも可能になりました。

とはいえ、囲碁の本当の魅力は、人と人との対面でのコミュニケーションにあります。そのような場を提供するために、2024年11月、村岡プロ夫妻が東灘区に囲碁サロンを開設し、女性や子ども向けの囲碁普及活動を展開されており、私も協力させて頂いています。AI囲碁で独学してきたビジネスパーソンも、生の碁石に触れ、プロの指導を受けながら、腕を上げています。

スマホゲームと違って囲碁は静かで、BGMも映像もなく、思考中心のゲームです。ルールがいくつかあり、最初の一歩が難しいと言われますが、日本棋院や関西棋院の公式サイト、YouTubeなどに初心者向けの解説動画が多数用意されています。

囲碁は年齢に関係なく、いつからでも始められる生涯学習の一つです。私自身も、体力の衰えを感じ始めた 80 代になってから、再び本格的に取り組み、上達したのを実感しています。認知症の予防や進行を抑える科学的な根拠はまだ不明ですが、囲碁に集中すると「無我の境」に入り、心の健康に大いに役立っています。

何よりも、囲碁を通じて若者を含む多くの人々と交流できることが、私にとって最高の楽しみです。

2025 年 7 月 7 日

子ども囲碁教室の指導風景

こども棋聖戦全国大会に田…

全国の小学生が囲碁日本一を争う
「こども棋聖戦」が昨年12月21…

芦田磯子プロによる指導碁

AlphaGo 開発者でノーベル化学賞を受賞したデミス・ハサビス氏

こうなん囲碁サロン HP より