

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2022 11月号



心地よく生きるための科学的知見

<脳には、何らかの目標を達成することで大きな喜びを感じるという性質が備わっている>

達成感を感じたとき報酬系が活性化し脳内快感物質が盛んに分泌される。しかし、報酬系は簡単な目標では活性化しない。困難な目標を達成した時にこそ、たくさんの脳内快感物質が分泌されて大きな喜びを感じる。平穏無事な人生より、様々な困難が次々に襲ってくる人生の方が、それを乗り越えるたびに深い幸福感を感じることができる。

<脳にとって利他行動が「快感」であるのは、まぎれもない事実>

愛知県岡崎市にある生理学研究所で行われている研究では、『人間が利他行動によって、恋愛などよりもずっと大きな快感を得ているのではないか』ということが明らかにされつつある。人間の脳は、褒められる、他者からよい評価をされるなどの社会的報酬を得ると、線条体という快感を生み出すのに関わる報酬系の一部が活動することがわかった。利他行動をとるとき、実は「他者からのよい評価」は必ずしも必要ではない。脳には、自分の行動をいちいち記録したり、評価したりする部分があり、この部分が自分の行動をすばらしいと評価すると誰かから褒められなくても非常に大きな快感が生まれる。

(「脳科学からみた『祈り』」中野信子 2011 潮出版社 より)

<マインドフルネス瞑想の実践の基礎となる7つの心構え>

- 1) 評価も判断もしないこと (ただ見る 気づく)。
- 2) じっと我慢すること。
- 3) 初心を忘れないこと。
- 4) 信頼すること。
- 5) 頑張らないこと。
- 6) 受け容れること。
- 7) 手放すこと (あるがままにしておくこと)。

(「マインドフルネス瞑想ガイド」ジョン・カバットジン 2013 北大路書房 より)

<ヒトの脳は遠く離れた脳とも連動する>

2004年頃、以心伝心が起こる時、遠隔地の二つの脳が40Hzの整数倍の周波数で連動していることがわかった(東大)。その30年ほど前、ヒトの脳は40Hzの整数倍の周波数の情報に特別な反応をすることがわかっていた(東京医科歯科大)。なぜ40Hzの整数倍の情報にすべての脳が反応するのか、長らく謎だったが、遠隔地の脳と連携するためのチャンネルだったのだ。つまり、思いは、遠隔地まで届く。しかも、脳の構造から言えば、感性の回路が似ている相手ほど、その思念伝達は起こりやすい。

(「成熟脳」黒川伊保子 2017 新潮文庫 より)

阪神カウンセリング・ラボ

<https://www.hanshin-cl.com/>

* 梅田相談室

〒530-0014

大阪市北区鶴野町4-11 朝日プラザ梅田9階910

Tel/Fax 06 - 6147 - 2533

E-mail hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp

* 明石相談室

〒673-0891

明石市大石町1-7-4 白菊グランドビル512

Tel 078 - 917 - 6880

