



『快感とやる気のメカニズム』

2009.10.5

▶ 快感とドーパミン

「食べたいものを食べると、幸せな気持ちになる」「長年の念願が叶ったとき、感激で胸がいっぱいになる」「人に褒められると嬉しい」などなど、私たちは、欲望が満たされることで満足感を得ることができます。そして、その欲望が大きければ大きいほど、満たされたときの満足の度合いも大きいものです。快感や満足感こそが、ヒトが生きていくエネルギー源であると言ってもいいでしょう。

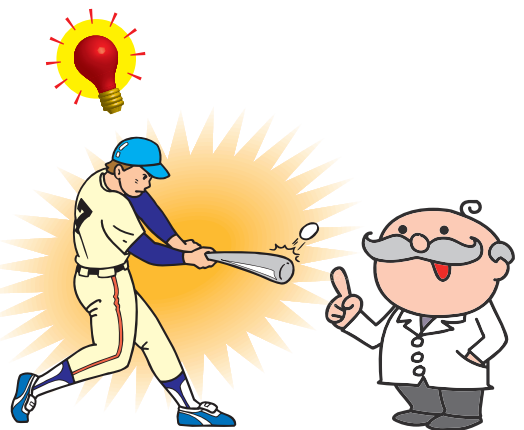
この「欲望」は脳幹の視床下部で生み出されています。快感や楽しさ・嬉しさ・気持ち良さなどを生み出すのが快感物質で、脳を興奮させるのがドーパミン・ノルアドレナリン・セロトニンなどの神経興奮性伝達物質です。反対に脳の興奮を抑えるのが、GABA（ギャバ、γ-アミノ酪酸）という神経抑制伝達物質です。

ドーパミン神経は、本能を発生させる脳幹、感情を司る大脳辺縁部、判断力や予測・物の見方・推理などをコントロールする前頭葉、記憶を長期間保存する側頭葉までつながっています。

▶ やる気とドーパミン・テストステロン

「好きこそものの上手なれ」というように、好きなことや興味があることに対してはやる気が起きて、積極的に努力をするので、驚くほど上達が速かったりします。これは大脳新皮質が活性化されるため、記憶力や学習能力が一段と高まります。これが脳の性質でもあります。好き嫌いは扁桃核、やる気は側坐核が担当し、どちらも大脳辺縁部にあります。

好きなことに取り組むとき、まず扁桃核が興奮し始めます。これがドーパミン神経を通して側坐核と海馬に伝わります。そのときドーパミンが大量に放出されて脳内に快感が走り、楽しい気分となるのです。さらに、やる気を発生させるホルモンはテストステロンです。テストステロンは大脳辺縁部の受容体と結合し、側坐核を興奮させ、やる気をいっそう高めます。また目標を持つことで、やる気シグナルが大脳新皮質の前方にある前頭葉連合野に伝わり、思考力・判断力・想像力・集中力が格段に高まります。このとき、すでに興奮状態の海馬は、情報の書き込みと呼び出し能力が高まり、記憶と学習の能力も向上します。



▶ 成功は成功の母

以上のように、ドーパミンやテストステロンが脳内の受容体に結合することによって、脳は活性化し、注意力や感情・記憶・学習と理解・やる気・素早い動き・平衡感覚が高まります。そして、いったん成功して快感を得たヒトは、再び快感を得るためにさらに努力をするようになります。**成功とは成功の母**なのです。

学問の秋・スポーツの秋・芸術の秋・・・この秋は脳を活性化させて、なにか新しいことに挑戦してみませんか。

