



## プラス思考で脳を活性化しましょう

2012.1.23

### ◆◆ 脳の働き

脳は外からの情報に対して、考え、記憶し、情報を活用しています。目から入った情報は、まず大脳皮質の神経細胞が認識します。それから危機感を司る扁桃核や、好き嫌いを判断する側坐核・言語や表現を司る尾状核・記憶を司る海馬・意欲や自律神経を司る視床下部などが集まる『神経群』と呼ばれる部分に集められます。ここで『感情』というものが生まれます。この感情を表す情報を前頭前野（前頭葉）が理解し、判断します。そしてこの情報が自分にとって良い情報か良くない情報なのかを判断します。価値のある情報ならば、海馬に入力され記憶されます。このように、脳は外からの情報に対して一定の流れをつくりながら、人としての考えや記憶、また感情よりも複雑な『心』『信念』などを生み出しています。

### ◆◆ マイナス思考の影響

人は、目の前にある情報や、出来事に対して、試してみる前から否定的な答えを出してしまうことがあります。マイナス思考の最たるものは、挑戦も努力もしないで諦めてしまうことで、脳には何の刺激にもなりません。またダメだと思いながらの挑戦は、悪い結果に終わることが多いでしょう。

さらに、それらの失敗や挫折から生じる不安やコンプレックスは、ストレスとなり、脳の働きを低下させます。ストレスに長時間さらされることは、精神的にだけでなく、肉体的にも負担となり、免疫力が落ちて体調が悪くなることもあります。



### ◆◆ 前向きに考えると…

脳を常に活性化させるには、情報に対して気持ちを前向きにする（プラス思考）ことです。試験に向けて勉強する時、仕事に取り組む時、スポーツする時、笑えない場面に出会った時など、最初は面白くなく、好きになれないと思うことがあっても、前向きに行動してみると興味が生まれたり、面白さが発見できたりするものです。また、新しいことにチャレンジし続けていると、興味や関心・好き嫌いを判断する神経群が鍛えられて、考える力や記憶する力を伸ばすことができます。仕事や勉強でトラブルが起きた時は、嫌だ、面倒だとうんざりするより、そのトラブルの解決に前向きになると、その中で楽しみが見い出せます。

否定的な言葉ばかり聞いていると、神経群の脳神経細胞が否定的な言葉に反応し、マイナスの情報ネットワークをつくる悪循環が起こります。例えば、生命の極限状態に対応する救急医療の現場では否定的な言葉は脳に与える影響が大きいため、救命治療がマイナスに働いてしまうそうです。脳機能を活性化するためには、些細なことにも感動できる習慣を身につけることです。つまり、物事にチャレンジする・興味を持つ・耳を傾ける・前向きになる・笑顔をつくるなど、これらすべてが脳神経細胞を活性化します。

規則正しい生活習慣や栄養バランスの良い食事・適度な運動に加えて、新しいことへの興味・笑う習慣・前向き思考を身につけ行動することが、神経群の神経細胞を刺激し、活性化します。年の始めにあたり、考え方を少し変えて、記憶力や思考力、創造力を維持向上させてみませんか。