

# KENKO TIP FOR FAMILY

2016年9月1日



## 最近、悩みやすいのは脳の暴走？！

心理学的に脳の話をする場合、「**右脳、左脳**」の話題が出てきます。しかし、精神医学的に重要なのは、むしろ前後の脳の違いの方です。

脳をざっくり前後に分けると、前は**前頭葉**、後ろは**頭頂葉**と呼ばれます。前の前頭葉は考える脳。後ろの頭頂葉は感じる脳がその働きです。前頭葉は、バーチャルな脳で、後ろはリアルな脳です。つまり、前頭葉では想像し、頭頂葉では事実起こったことを捉えます。この2つの脳の機能はある意味**競合関係**にあります。

例えば、考えごとをしている時、何も手につかなくなることがあります。頭が真っ白になる感じ。こんな時は、前頭葉が思い切り活発に動いています。活発になりすぎると、時に妄想的になり、事実でないことを勝手に解釈し、悪いことを想像してどんどん落ち込んでしまいます。つまり、バーチャルな脳前頭葉が暴走して、リアルな脳の働きを弱くしてしまうのです。これが常態化してくると、何をしても悩

みが頭から離れなくなります。家事をしていても、ベットに入ってから、あれあれこれ、いろんなことが浮かんでくる・・・。

**悩みやすい性格と片付けるのは簡単ですが、実は脳のバランス機能の乱れも関係している**わけです。こういう悩みモードに入ったら、後ろの頭頂葉、リアルな脳の機能を活性化させ、バーチャルな脳を鎮めるのです。

一つの方法は「**メモ**」。考えが浮かんできたら、鉛筆で一言メモをとります。この場合、\*\*のことが浮かんだ、と具体的に書きます。嫌だ、辛い、困るなど感情的な単語は書かず、事実だけを淡々と書いてください。書かれた文字をしっかりと見ましょう。「事実」を文字を通して、目から脳へと送ります。手を動かして書くという作業も加わって、頭頂葉が活性化してきます。そうすると前頭葉＝バーチャル脳の活動が自然に鎮まっていくのです。

前頭葉が暴走し始めると、自分

で何に悩んでいたかわからなくなってくるものです。「悩み」というより、「**選択**」の「**迷い**」であることも珍しくありません。

「迷い」であれば、すでに解決方法はいくつもあります。あとはどれを選ぶかの問題。ただ、それを考えているうちに、脳が暴走し、心理的な葛藤が生じ、不安が不安を呼んでいきます。

紙でなくて、今では、携帯のメモ機能を使っても良いでしょう。ポイントは、「**手を動かす**」ことと、何に悩んだ、こう言われた、こういう感情になった、「**事実**」を浮かぶたびに書き留めることです。なんだか不思議な感じがするとおもいますがカウンセリング以上に効果的です。

2週間も続けると前後の脳のバランスが落ち着いてきます。1か月にもなれば、悩みに対して結論が出せるようになってたり、具体的な行動がとれるようになってきます。

悩んだ時は、ぜひこのことを思い出してください。佐野