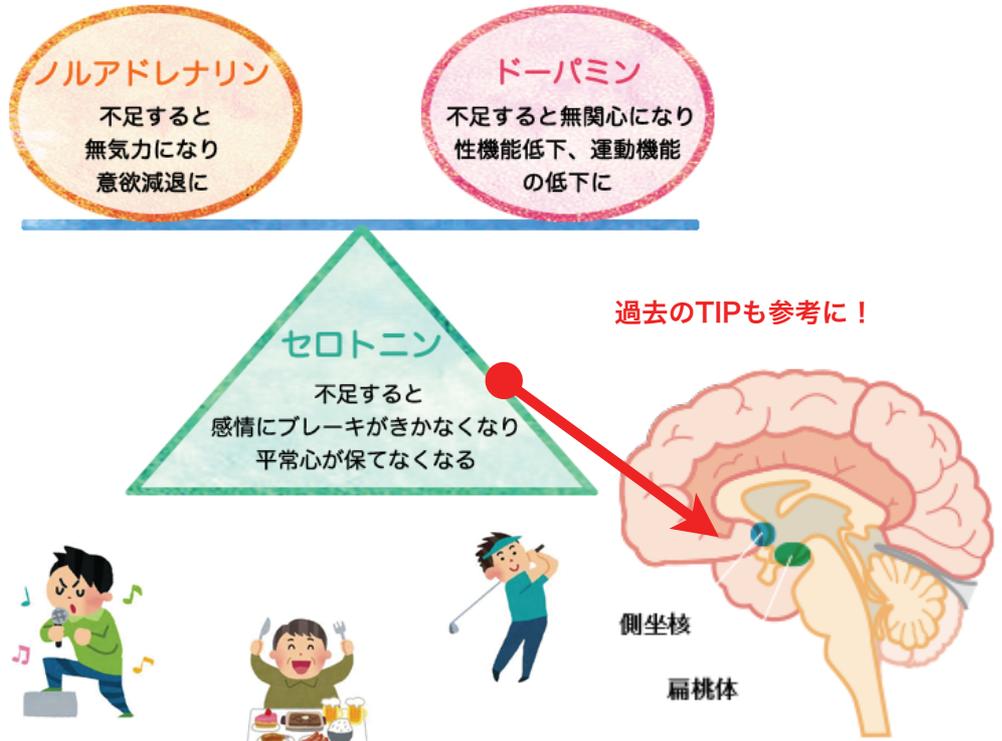


KENKO TIP

2016年10月19日



楽しい想像の習慣化

医学博士 精神科専門医 精神保健指定医

佐野 秀典

脳は不確実なことが苦手です。私たちの脳は**自分の理解の範囲を超えた状況に遭遇すると、ストレスを感じる**ようにできています。現代の生活も仕事も予測不能、不確実なことが年々増えていますから、どんな方でもストレスを強く感じるの**は当然な流れ**です。それでも、不確実な状況下で不安が生じやすい人とそうでない人の違いがあるの**はなぜ**でしょう。

何度かTIPで取り上げましたが、脳科学の分野においては、「**側坐核（そくざくかく）**」と「**扁桃体（へんとうたい）**」という部位の働きのバランスによって人の性格が決まると言われています。「**側坐核（そくざくかく）**」は脳の中心部分にある神経細胞の集まりで、**快楽などのポジティブなことに反応**します。「**扁桃体（へんとうたい）**」は側頭葉の内部にある神経細胞の集まりで、**危険などのネガティブなことに反応**します。つまり、側坐核が優位に働く人は**ポジティブな性格**、扁桃体が優位に働く人は**ネガティブな性格**に偏りやすいというものです。この側坐核と扁桃体のバランスには、これも

いつもお話しする「**セロトニン**」の分泌が影響しています。セロトニンは、楽しい時や嬉しい時などに**活発に作用**します。したがって、**ストレスフルな状況**には、いつも以上に**積極的にセロトニンの分泌を活発にする行動**をとるようにするとよいのです。

非常に簡単な方法は「**想像**」です。自分の好きなこと、楽しく感じる状況を具体的に想像するという**実にシンプルな方法**。

「**最近、あなたは何をしている時が楽しいですか？あなたはどんなことが楽しみですか？**」という質問をすると、精神的負荷が強かかっている人ほど具体的に答えられないのです。「最近、楽しいことないですね」とか「そうですね、なんでしょうね、、、」という具合に。楽しいことがなくなっていくのは**脳の疲労**。連続して仕事に向かい、脳の同じ部分ばかりを集中的に使うと脳内の部位の働きの**バランスが崩れて**きます。もう一つが、**感情を抑制する時間が長く続くこと**。我慢したり、マイナスな感情が続くと、脳が喜ぶ時の感

覚を忘れ働きが鈍くなってしまいます。楽しいこと、好きなことができなくても、**具体的な状況を想像する時間を持つ**だけでも十分有効。血圧、血糖値が低下したり、食事の量が減って**ダイエットに成功**したという報告もあります。

日中、空いた時間に楽しいことを想像しましょう。あれを食べたい、これを買いたい。そんな楽しい瞬間を想像することで脳が**リラックス**します。旅行で行きたい場所を考えたり、コンサートを調べたり、ゴルフクラブを探したり準備のための行動が**伴えば**さらにセロトニンの分泌が**よくなります**。その時、**依存性の強い、アルコール、タバコ、ギャンブルの3つは楽しい想像から外す**ようにしてください。

部下が疲れているなど感じたら、その人が好きな話題を持ち出すように心がけてみてください。積極的に楽しい事を思い出させるようなアプローチが有効です。

年度の後半、忙しくなる時期を乗り切るために、楽しい想像の習慣化を取り入れてみませんか。