

---

## ひろば

---

### 読書紹介「脳にいいことだけをやりなさい！」

マーシー・シャイモフ著、茂木健一郎訳、三笠書房

ISBN978-4-8379-5696-9C0030 1400 円

山田 耕作

(kosakuyamada@yahoo.co.jp)

最近、リハビリを兼ねて散歩をします。途中で書店に立ち寄るのですが、入口近くに売れ行きランキングがあります。長らくトップを維持していたのが、この本です。茂木さんはNHKの「プロフェッショナル仕事の流儀」などマスコミにも登場する脳科学者です。なんとなく調子が良いすぎるように思えて、今まで無視していたのを見直しました。世界の平和と人類の幸福を願う温かい人なのではないかと思います。著者シャイモフはカリフォルニア大学ロサンゼルス校(UCLA)で経営学修士号を取った自己啓発セミナーを主催するカリスマ・コーチの女性だそうです。

地球の環境破壊を前にして人類の共生と協力が重要な課題です。しかし、人類は本来、憎みあい、競争し、争うものだという考え方もあります。これを否定し、愛情に満ちた人間性を科学的に擁護できるのでしょうか。これが読者としての私の積年の問題意識です。

「客観的に見て恵まれているから幸せに近づくのではなく、『自分の脳がそれをどう評価するか』によって『幸せ度』は決まります。」

このまま読むと「貧しくても気の持ち方で幸せである」というように理解されるかもしれませんが、それとは少し違います。「脳」という人間の器官の活動の活性化に関する問題なのです。「今あること、今起こっていることをどう評価するか」は、人生をも左右する、脳の構造の大きなポイントなのです。

「脳をいかに活性化させて、幸せになるか」を決めるのはたった『7つの要素』であると言って、著者は次の7つを挙げます。

1. ネガティブ思考の「おおそうじ」をする。
2. プラス思考で、脳にポジティブな回路をつくる。
3. 何事にも「愛情表現」を忘れない。
4. 全身の細胞から健康になる。
5. 瞑想などで脳を「人智を超えた大いなる力」につなげる。
6. 目標を持ち、脳に眠る才能を開拓する。

7. つきあう人を選んで、脳にいい刺激を与える。

この7つのことをやっていくと「幸せをどんどん生み出す脳」になるということです。「これは前頭葉を中心にした楽観的に物事を考える回路があって、その働きによるものです。

『幸せそう』『楽観的』という状態になって、やっと働く脳の回路があります。これは脳のエンジンのようなもので、それがうまく回っていないと、脳にある他の回路も動いてくれません。」というのがこの本の主張です。脳の回路が働いているかどうかは血液の循環の具合でわかります。余談ですが私は水頭症で小脳近くの血液循環が悪くなり、一時、ふらつき歩けなくなりました。このとき、血液の循環を放射性同位元素（RI）を用いて測定しました。

「喜び」が脳を成長させるということで、「脳と人間関係」の関連性も忘れてはいけません。「ミラーニューロン」は「他人と自分の心を映し合う機能」を持った神経細胞です。この細胞の働きによって人間は他人の行動を自分のことのように知覚することができます。他人と分かち合うと喜びはより大きくなるし、喜びを感じたときは、人と一緒に喜びたくなるのです。

この本が強調していることは脳のポジティブな本性です。著者シャイモフは次のように書いています。「幸せ」とは心の状態を意味するだけではなく、身体の状態をも表します。そして、人間の身体はもともと幸福であるように設計されているのです。神経物理学者キャンディス・パートは、幸せと身体をつながりについて、「幸せなとき、人の身体と脳からは、前向きな経験をうながす化学物質—幸せの果汁—が分泌されている」と言っています。どんなに強力な麻薬も、あなたの頭にすでにある化学物質に到底及びません。脳の中では毎秒10万回以上の化学反応が起こっていて、多幸感を増す「薬」がいくつも製造されているのです。

例を挙げれば、エルドルフィン（鎮痛作用があり、モルヒネの3倍の効果がある）、セロトニン（不安を鎮め、憂うつを取り除く）、オキシトシン（結びつきの気持ちを生む）、ドーパミン（警戒心と喜びを促す）などがあります。

これらはいつでもすべての器官、すべての細胞に送り出されるよう準備がされています。脳内にある『薬局』は24時間営業で、好きなときにこれら『幸せの薬』を必要な細胞に供給でき、細胞が幸せになるとあなた自身も幸せを感じるようになります。

多くの研究から、脳でつくられる幸せの化学物質は、日々の行動によって増やすことができることがわかっています。歌を歌う、リラックスできる音楽を聴く、ペットをなでる、マッサージをしてもらう、こどもを抱きしめる、庭仕事をするといった行動は、幸せの化学物質を増やしてくれます。

また、人との関係では著者は次のように言います。

何をするかは重要ではなく、何か大きな目的のために貢献しているという気持ちが、プ

ラスの神経回路作りに役立ちます。他の人のためになろうとすることが心の穏やかさや健康や幸福感につながるということは、数々の研究によって証明されているのです。私達の脳は他人を意識するようにできている、と言うことが、ここ最近の脳神経科学の研究でわかってきたと著者は言います。まさに精神活動である脳という物質の運動が環境や社会の影響を強く受けることを示しています。精神の唯物論的理解と言えるのではないのでしょうか。そして、精神活動である脳は決して気まぐれなものではなく、本来、「健康で陽気な性格」を持っているものなのだと思います。性悪説ではなく、むしろ性善説を示すものではないのでしょうか。しかし、環境が悪いと病的になり、萎縮するということです。このようなことを脳の活動を通じて科学的に証明しているように見えるところがこの本のすばらしさです。このような脳の機能や性格は健やかなあるいは苦難に満ちた人類の進化の過程で得られたものではないのでしょうか。むしろ、このような陽気な性格の脳を持っていたからこそ現在まで人類は続いてきたのかもしれない。

私の長年の疑問「人間の本性は善か悪か」が脳の活性化の機構から、肯定的に解明されたことに私は喜びを感じています。「絶対に見逃してはならないポイントは『人は変わることができる』ということ。これは脳科学でも実証されている」と茂木さんは言います。人間を死刑にしたり、体罰や暴力で抑圧する必要は本来ありません。「脳によいことだけをやれ」ばおのずから「脳がダイナミックな変化を起こす」のですから。