

脳を「知る」

文 中野 信子

Text by Nobuko Nakano

「集中力をつけよう」は意味のない努力

好きなことと嫌いなこと、どちらに集中できるかは明らかです。

たとえば、高校時代を思い出し、みてくください。したくもない勉強にはまったく集中できなかったのに、文化祭の準備は時間が経つのも忘れて打ち込んだといった経験は誰にでもあるでしょう。

要するに、集中とは「しよう」と思っているものではなく、脳が勝手に集中「してしまう」だけなのです。

だから、「集中力をつけよう」というのは無理な話。ナンセンスな努力と言ってもいいでしょう。

勝ちすぎている人は必ず大負けする

あなたの周囲に、「やたらと強い人」はいませんか？

仕事でも恋愛でも、たいいていその人の思うようになつていて、あなたとしては「ちょっと納得がいかない」などと感じることはないでしょうか。

私たちは、弱肉強食の世界で生きています。言ってみれば、毎日が戦い。だから、どんなことにも勝つ人と負ける人が出ます。そして、やたらと勝ちまくる羨ましい人も。

ただ、どんな強い人でも勝ちすぎれば破滅に向かいます。なぜなら、ほかの人々を淘汰してしまえば、その人が戦っている場そのものも消滅してしまうからです。

本当に強い人は、「ほどほどに勝つ」を心得ています。

この世で患者数が最も多いのは「依存症」という脳の病気

私たちの脳には「報酬系」という回路があります。そこでは「ご褒美」を感じ取ってドーパミンという物質を放出し、私たちに大きな快楽を与えてくれます。

「仕事は大変だったけれど、たくさんボーナスがもらえて嬉しい」「お客さんに感謝してもらえてよかった」

こういう報酬（ご褒美）が得られるから、私たちは頑張れるのです。

この脳のシステムが正しく稼働していれば問題はないのですが、ときどき、本来とは違う方法で「ご褒美」だけを求めてしまうことがあります。

酔っぱらったときの心地よさを求めて朝からお酒を飲んでしまう。アルコール依存。

玉がじゃらじゃら出たときの興奮を求めてパチンコ店に入り浸る。ギャンブル依存。

「愛している」の一言を求めて相手の言うがままに動いてしまう。恋愛依存。どれも、ドーパミンの抑制がきかなくなつた状態です。

セックス依存、買い物依存、仕事依存など、いま「依存症」の患者が激増しています。複雑化した現代社会において、誰でもかかりうる病。あなたも例外とは言えません。



「男脳 女脳 人生がときめく脳に効く言葉」セブン&アイ出版
 定価…本体680円（税別）
 セブンイレブン・セブンネットショップ
 で好評発売中！

Profile

1975年、東京都生まれ。脳科学者、医学博士、東日本国際大学教授。東京大学工学部を卒業後、東京大学大学院医学系博士課程を修了。フランス国立研究所ニューロスピンで博士研究員として2年間勤務後、現在は脳科学の研究と執筆活動を行う。著書に「脳内麻薬」「サイコパス」「メタル脳」「キレる!」など。



男脳 女脳 人生がときめく脳に効く言葉