

脳をしつける

文 中野 信子

Text by Nobuko Nakano

自分が理想とする自分。
あるいは、「あるがまま」に生きてい
る自分。

そんな本当の自分に正直に、毎日自
由に生きられたなら、人生はきつと
楽しいにちがいない……。そう思って
生きている人はたくさんいると思いま
す。

でも、そうした生き方は、一般的に
思われているほど手に入れるのが難し
いものではありません。少なくとも、
あなたがこれまでいろいろな壁にぶつ
かって、その度に懸命に努力したり、
我慢したり、戦ってきたりしたこと
に比べれば、はるかに楽に手に入れるこ
とができるでしょう。

でも、いったいどうやって？

じつはあなたの「脳」が、その答え
を知っています。必要なのは、「自己肯
定感」についての基本的な考え方と、
それを育んでいくためのちよつとした
コツや方法。そして、あなただけの人
生の「戦略」です。

「でも、ありのままの自分で生きるこ
と自体が、この社会では大変なんだよ」
「大人として義務も責任もあるのに、
勝手な生き方ができるわけがない」
そう思う人もいるかもしれません。

でも、本当にそうでしょうか？ その
ように、いつのまにか刷り込まれた根
拠のない思い込みが、自分を縛り、ま
わりの人も縛って、生きることを自ら
苦しくしてはいませんか？

いわば、世間のあたりまえに慣れ切っ
た自分の脳を、どのように「しつけ」
ていくか。その方法を一緒に見ていき
ましょう。

いまの自分の体質、思考、
価値観、直感……
自分が持つありとあらゆる
ものを生かす

わたしたちの脳は、自分ではどうい
もならない生まれつきの特質を持つて
います。

脳にあるさまざまな神経伝達物質、
たとえば安心感をもたらすセロトニン、
やる気を高めるドーパミン、集中力を
上げるノルアドレナリン……それらの量
にもすべて個人差があります。

また、それらの全体量を調整するモ
ノアミン酸化酵素も、分解の度合いに
は遺伝による個人差があります。つま
り、脳には人それぞれ生まれつきの特
質があり、それぞれの「個性」をかた
ちづくっているのです。

そうした脳の働きを考えると、「自分
そのものを根本的に変える」ことはか
なり難しいということがわかります。
少なくとも、なにかの目標を達成した
り、充実した人生をすごしたりするた
めには、あまり効率的なアプローチと
はいえません。

それよりも、わたしが強くお伝えし
たいのは、「いまの自分を最大限に生
かす」のが大切だということ。いまの
自分の体質、思考、価値観、直感など、
自分のありとあらゆるものを総動員し
て生きていくのです。

あなたの脳はこの世にひとつだけし
かなく、あなたの存在もたったひとつ
だけのものです。もっとも大切にすべ
きは自分であり、世間の標準や憧あこ
がれの人物などに自分を合わせていく

必要はまったくありません。
「自分を無理に変えよう」と思って、
苦しむことはもうやめましょう。そう
ではなく、自分に与えられたものを最
大限に生かすことに全力をそそぎ込む
のです。
そうすれば、あなただけの幸福な人
生へと近づいていきます。



「脳科学で自分を変える！自己肯定感
が高まる脳の使い方」
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
ピングで好評発売中！

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」「キレル！」など。

