

脳科学から読み解く  こころ のトリセツ



雑念を捨てて 脳をリセット

年末年始など1年の節目を迎える冬は、
慌ただしく心身共に疲れがたまりやすい季節。多忙な時こそ上
手に脳を休息させ、ストレスをためないことが大切です。脳を休
ませるコツを酒谷 薫先生に聞きました。



監修：日本大学教授

酒谷 薫先生

さかたに・かおる 日本初の「脳の健康外来」を設立。著書に『東洋医学が教える
脳の「養生法」』（実業之日本社）、『脳は鍛えるな！海馬を元気にする食事と運動』（講
談社＋α新書）などがある。医学博士。工学博士。

ストレスがある状態は、人間の思考を司る、脳の前頭葉ぜんとうようの活動が過剰になっている状態であることがこれまでの脳科学研究で明らかになっています。ストレスが重なると、重い肩こりや頭痛などの症状が現れる他、判断力や思考力、記憶力が低下しやすくなります。

物忘れが多くなるとつい脳を鍛えようと脳トレに走りがちですが、ストレス脳には逆効果。情報過多の生活で、思考中毒に陥っている現代人の脳はむしろ積極的に休息させて、前頭葉の活動をクールダウンさせなければなりません。

集中力には「考える集中力」と「考えない集中力」の2種類があります。前者は計算をしたり、アイデアを練ったりして何かを生み出す時に発揮される集中力、後者は目の前のことに没頭している時の集中力です。両者には前頭葉の活動に違いがあるので。

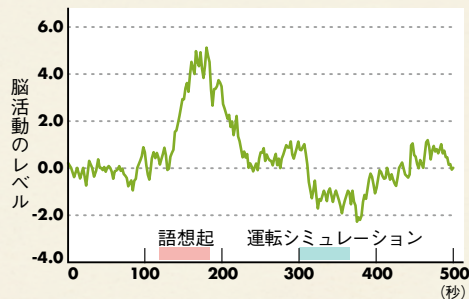
例えば、いくつも言葉を考え

「考えない集中力」が前頭葉を休ませる

では、どうすれば前頭葉を休息させられるのでしょうか。「考えちゃダメ」なんて思うと、あれこれと考えてしまうのが人間というもの。そんな時、カギとなるのが、何かに没頭する集中力です。

でもらう語想起ごそうきという課題に取り組んでもらうと前頭葉の活動がどんどん活発になっていきます。しかし、車の運転シミュレーションをしてもらう実験では前頭葉の活動が落ち着き、クールダウンした状態に（左図）。ちなみに、雑念があると前頭葉の活動が波打つように乱れます。

集中力と前頭葉の活動の関係



集中力には前頭葉の活動が活発になる場合（グラフが上昇）と落ち着く場合（グラフが下降）がある。
「NIRS-基礎と臨床-」（酒谷 薫 監修、新興医学出版社、2012年）より改変



脳のストレス度チェック

次の項目についてあてはまる点数に○をつけ、合計点を出しましょう。

	ほとんどない	時々ある	しばしばある	ほとんどいつも
目が疲れる	0	1	2	3
体がだるい、疲れる	0	1	2	3
首や肩がこる	0	1	2	3
頭が重くなる、頭痛がする	0	1	2	3
便秘や下痢をする	0	1	2	3
食欲がない	0	1	2	3
よく眠れない	0	1	2	3
些細なことが気になって仕方がない	0	1	2	3
自分が自分でないような気がする	0	1	2	3
なかなか決断できない	0	1	2	3
理由もないのに不安な気持ちになる	0	1	2	3
気持ちが沈んで憂鬱 ゆううつ になる	0	1	2	3

合計

点

18点以上	重度。早めに受診*を。
12～17点	中度。気になる場合は受診を。
7～11点	ほぼ健康。
6点以下	良好。

※ 診療科には、心療内科や神経内科などがある。

Let's

坐禅&断捨離

その日の疲れやストレスはその日に解消したいもの。
日常生活の中に坐禅や断捨離を取り入れ、脳をリセットしませんか。

断捨離

まずは簡単にできる場所から始めるのが◎。物を「使っている物」「使っていない物」「どちらでもない物」に分類し、「使っていない物」を捨てる。「どちらでもない物」は少し期間を空けてから再仕分けして、使っていない物を処分しよう。



坐禅



静かな部屋で、姿勢を正しあぐらを組む。目は半眼にして、ゆっくり呼吸を数えると集中力もアップ。

マインドフルネス



＊今自分に起きていること、に意識を向けよう。お腹の動きを意識して、呼吸をする。その間、様々な感情が湧いても否定も肯定もせず、その感情をただ眺めるようにする。

体の動きや環境が脳に与える効果とは？

なぜ運動シミュレーション中に前頭葉の活動が落ち着くのかは解明されていませんが、目の前の出来事に没頭する「考えない集中力」がリラックス効果をもたらしたと考えられます。

「考えない集中力」を活かした脳の休息法には様々なものがあります。近年幅広い世代に人気の坐禅もその1つ。自分の呼吸と体の状態に意識を集中させ、雑念を取り払います。

また海外で注目されている「マインドフルネス」は、今この瞬間の体験や心の動きに意識をフォーカスして1つのことに集中する手法です。西洋坐禅

ともいわれ、いつでもどこでも実践できるのが特徴。実践するうちに、雑念やストレス下でのマイナスな思考にとらわれない状態を維持できるようになるといわれています。最近の研究ではストレス緩和や、それに伴う高血圧の改善効果も明らかになっています。

その他、部屋の片づけ術「断捨離」も雑念を捨てるのに有効。断捨離はヨガの考え方を基に、人生や生活に不要な物を断ち、捨て、執着から離れることで身軽で快適な生活を手に入れる片づけ術です。人間が得る情報の約80パーセントは目を介したもので、その情報を脳が処理して初めて映像となります。ですから脳科学の視点からいえ

ば、雑然とした環境は脳を疲弊させる原因に。環境を整え視覚から脳をすっきりさせるのもよい方法です。また、東洋医学に「心身一如」——心と身体は一体であるという意味の言葉があるように、身体と脳には深い関係があると考えられます。捨てる行為を脳が自覚すること、で、脳自身も雑念を捨てやすくなるといえます。

1日わずかな時間で構いませんから、坐禅や断捨離を通して脳を休息させる機会をつくりましょう。「継続は力なり」です。脳を休息させることを習慣化すれば、自ずとストレスをため込まない脳に変化していくことでしよう。