

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2021 1月号

あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

令和3年 1月

ルーチン化とマインドフルネス

人間の脳には、ルーチン化という機能があります。複雑な作業も、慣れてくると考えなくてもできるようになります。ルーチン化した結果、その時をほぼ自覚しないでやり過ごしますから、良い言動を脳は受け止めていません。だからこそ、その瞬間を受け止めるマインドフルネスは生きてきます。

「ありがとう」などのポジティブな言葉と脳

人間の脳には、自分の言動を逐一チェックする「社会能」という機能が備わっています。「ありがとう」などのポジティブな言動は、ドーパミン、ベータエンドルフィン、オキシトシンなど、脳内快感物質と呼ばれる物質を出します。この中でベータエンドルフィン、マラソンのような過酷な競技に、ランナーズハイという状況を引き起こす物質です。その他、脳を活性化させ免疫力高め、様々な病気を予防します。また、記憶力や集中力も高まります。オキシトシンなども同じように記憶力を高める効果があると言われています。心の底から「ありがとう」を思い、口にすることは、脳がそれを受け止めて、人を健康にするのです。その反対にネガティブな言動は、ストレスホルモン「コルチゾール」という毒性の強い物質を出します。ネガティブな言動が続くと、視床下部の海馬や前頭前野に強い影響を与え、場合によってはそれらの組織は委縮してしまうこともわかっています。

阪神カウンセリング・ラボ

* 梅田相談室

〒530-0014

大阪市北区鶴野町4-11 朝日プラザ梅田9階910

Tel/Fax 06 - 6147 - 2533

E-mail hanshin-cl@star.ocn.ne.jp

<https://www.hanshin-cl.com/>

* 明石相談室

〒673-0891

明石市大明石町1-7-4 白菊グランドビル512

Tel 078 - 917 - 6880

