

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2023 7月号



脳につくられるネットワーク ～健康なネットワークを創ろう～

私たちが何か体験するたびに、脳に情報が記憶されていきます。人間の脳は、約860億個のニューロンで構成されているそうです。この数は、生涯変化することがないと言われています。様々な体験が、このニューロンに記憶されていくのです。

感覚、感情、思考、行動、言葉、想像等々、あらゆることがその都度記憶されます。人間の生命を保持していくために、特に敏感に反応するネットワークは、哺乳類脳の反応です。それは、「危険が来たら闘う」「危険から回避する」「生命を維持・健康にするために食べる」「子孫を作る生殖行動」です。これらの様々なルートを経た情報が、脳内にネットワーク化されて保存されます。

このネットワークが、健康な情報として保存されていくのであれば問題ないのですが、様々なストレスが適切に改善されない場合は、これらを満足させることでストレスを解消し、やがて、感情調節障害やうつ病や不安障害、摂食障害、性欲に関連したパラフィリア障害などにつながっていきます。

食欲を例にとると、最初は、生命を維持し、健康になるために、食することによって食欲を満足させます。当初記憶される満足感は、空腹を満たすことでエネルギーが得られ、生きる力になっていきます。この時の快感は、更なる健康な身体作りに生かされます。しかし、ストレスが多い人には、食することで得られる満足感によって、食べることがストレスを解消するためのとても良い方法として記憶されます。やがて、ストレスがあると、この満足感が記憶されているために、食べる行動を起こします。これを繰り返していくうちに、特にストレスが強くなっているわけでもないのに、食べて、満腹中枢を満たす行動になっていきます。このようにして記憶のネットワークが増強され、摂食障害という病気につながっていくのです。

心の病気のほとんどが、人間が生きていくために必要な基本的な情報の記憶から始まって、ストレスを適切に解消できない状況によって病的な結果を招き、病的ネットワークが形成されていきます。心の問題を解決していくためには、病的ネットワークから、健康なネットワークを構築、強化することが必要です。

このネットワークづくりに最適な方法がマインドフルネスです。前回お伝えしたように、マインドフルネスとは、変えられる今と自分に注意を向けて、健康なネットワークを作り出すトレーニングです。

阪神カウンセリング・ラボ

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

* 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

* 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

