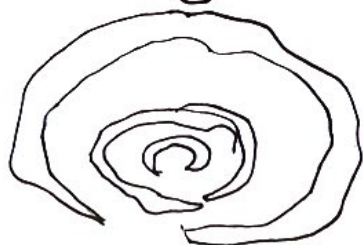
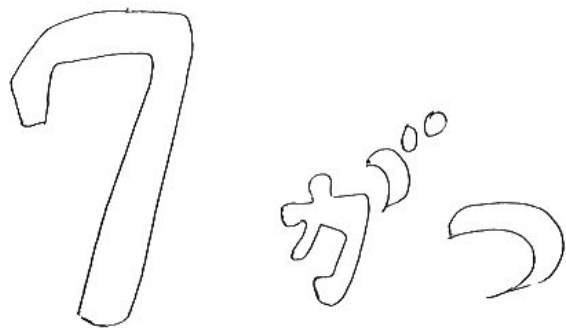


とよ・たろ美肌通信

7月号

✦  
vol. 160





今月号の とお丁二ち 美肌通信の表紙は

雨に打たれる アシサイの 絵です。

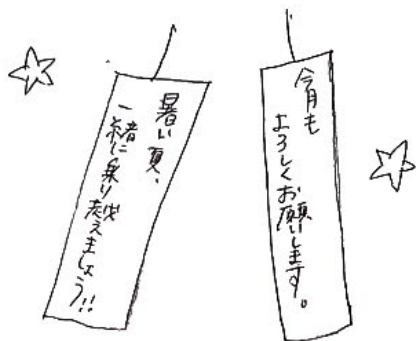
雨粒が アシサイの色を より鮮明に見せてくれる

とっても スラキな 絵です！

走取味はゲーム、得意なことは バドミントンという

男の子が 描いて 下さいました。ありがとうございます。

院長(はじめ) スタッフ一同 に 感謝 いたします。



前は固太いメンタルを作るにはどうしたら良いか、という話をしましたが、今回は日々のストレスに負けない強いメンタルを作る脳の鍛え方について考えていきます。

現代社会は人工知能・グローバル化などでライフスタイルの変化等が刻々と変化遂げる中で、これらについていく為に、対応出来る様にしていかなければならない状況になっている。言わば「現代社会では自らが変化していかなければ、基本的に同じ場所にさえいられない社会になってしまった」ということです。しかし私も含めてであるが、怠惰である者は変化することを嫌うもので、変化することをストレスに感じてしまうものである。そこでストレスにならない様にするための重要なキーワードが「メンタルモンスター」になることだと、脳科学者の茂木健一郎氏は言う。メンタルモンスターとは、困難に打ち勝ち変化に対応出来る人物のことを指す脳科学からみたワードである。

ではメンタルを鍛えるためには脳のどこを鍛えるかという点、前頭葉である。前頭葉の主な役割りは、①目前目のことに注意を向ける。②行動や行為にその意味を考え理由付けを行う。③感情の制御(アンカーマネジメント)を行う、これらである。更に今注目されているのが④感情労働(エモショナルレバー)である。初めて取にする人もいると思うので、解説します。例えば上司に言われた大役を頑張、て完成させたとします。しかしそれをクライアントから却下されてしまい自分の完成させた仕事の水の泡になったとします。その時に自分の感情を抑えてにこやかに気持ちを変えることが出来る人をエモショナルレバーが出来る人という。しかしこれらは鍛えることで獲得することが出来る様になるのでしょうか。茂木氏によると答えは「イエス」と言う。そしてそれをいかに鍛えるかがストレスの軽減に直結すると氏は述べている。

ではどの様に鍛えるのかを話しますと、①自分でコントロール可能な事象か否かを見極める。もし出来ない事象であれば、受け入れて納得し収束させ良い意味で締めることだと言う。言いかえれば自分にとって発生するストレスになる事柄の多くは、自らがコントロール不可能な事を行おうとすることでストレスを作り出してしまっているのだというのだ。しかしながらそれは言っても、どうしたって多少のストレスは貯まるものである。その時はどうするかというと、②デフォルトモードネットワークを活用すること。これは脳をアイドリング（ここでは脳は動作可能な状態にはあるが活発な活動はしていない状態を指す）させることを指す。例えば「散歩を日常生活に取り入れて、散歩中は脳を空っぽにすること。ホーツとすることで脳は自らデフォルトモードネットワークを行うことで脳内の混乱した情報や記憶を、あたかも掃除やクリーニングをかけて整理し整えてくれる。具体的には、毎日30～60分程ホーツと何も考えずに散歩することがそれをやるのに適している。それは逆に心のバランスを崩している人の多くはデフォルトモードネットワークを使っておらず、いつも何か悩んでいて常に何かを気にしている状況である。

以上述べた①出来ないことは忘れること、②デフォルトモードネットワークの時間を持つことによって、前頭葉を鍛えてストレスに負けないメンタルを作りていきましょう。

院長 拝