

脳磨き

2024.1.21

歯磨きを毎日行うのと同じように、脳を鍛えることを日々の生活習慣にして、幸せな人生を歩む人を増やしたい。こうした願いを込めて、脳科学者として「脳磨き」を提唱している方がいる。

脳は860億個の脳細胞と、それらをつなぐ膨大な神経線維からできている。すべての神経繊維をつなぎ合わせた長さは約50万キロメートルある。地球と月をつないで、さらに地球を3周できる長さである。

脳が最も活性化するのは、脳内の膨大なネットワークが協調的にスムーズに働いているときである。それは、幸せを感じているときの脳の状態でもある。ところが、残念なことに、普段、私たちの脳のネットワークは部分的にしか使われておらず、幸せな脳の状態の100分の1から500分の1程度しか活性化していない。

脳が最大限に活性化し、幸せを感じている状態にしていくには、大脳の奥深くにある島皮質という脳の部位がポイントとなる。ここが、豊かさと幸せの鍵を握る。島皮質は、脳の中でハブ（中継地点）のような役割を果たしている。この機能を高めれば、脳全体が活性化し、脳が本来もっている力が引き出されてくる。

では、具体的にはどうするのか。脳の島皮質を鍛えることで脳全体を鍛えるトレーニング方法がある。「感謝の気持ちをもつ」「前向きになる」「気の合う仲間や家族と過ごす」「利他の気持ちをもつ」「マインドフルネスを行う」「Awe体験をする」の6つである。

利他とは、自己の利益よりも、他者の利益を優先する考え方である。利己に対する概念である。マインドフルネスとは、現在において起こっている経験に注意を向ける心理的な過程である。瞑想、や座禅その他の訓練を通じて発達させることができる。Awe体験とは、大自然や大宇宙の悠久さや広大さを前に、自分の存在や小ささを感じる体験のことである。

脳の使い方を変えると、思いがけない力が発揮される。特定の脳の使い方を続けていくことで、脳は磨かれていく。誰もが幸せになれる法則があることが、脳科学により明らかになった。脳磨きは、身近な人との信頼関係を深めて心をつにし、幸福を実現する道である。

脳には驚異的な柔軟性があり、鍛えれば一生成長を続けることができる。こう言われると、やってみようかという気になってくる。感謝、前向き、人間関係、利他、マインドフルネス、Awe体験が幸せになるためのアプローチである。どれも腑に落ちる。歯磨きのように脳磨きを続ける。これからの課題としてはわるくない。