

「セロトニン脳」健康法

おすすめの書籍

講談社 有田秀穂 中川一郎 共著

呼吸、日光、タッピングタッチの驚くべき効果
「1日30分×3ヶ月」のカンタン習慣で脳は別人になる

まえがき

これからの時代、キーワードは、**共感脳**です。いままでの価値基準は「報酬」でした。報酬とは、良い成績であり、お金であり、よい地位であり、セレブな生活です。夢をもって一生懸命努力すれば、いつかはそれが実現できる。アメリカンドリームの世界でした。このような人間行動を支える脳システムとして、確かに「ドーパミン神経」というシステムが備わっています。しかし、**ドーパミン原理が通用しない世の中**になってしまいました。今、私たちには別の行動指針が求められているのです。

それは、**お金や成績などの報酬ではなく、人と人との共感**でしょう。子供のため、家族のため、ご近所のため、地域のため、**日本のために、そして地球のために、自分の能力を役立てる。人が喜んだり、感謝してくれるのを見て幸せを得る、それが新しい行動指針**です。

私たちには共感を司る脳があります。人間が社会生活をするときに働く脳であり、それは人間の脳の中で最も発達した前頭前野にあります。セロトニン脳を活性化させる生活は、この前頭前野の共感脳を元気にします。

すなわち、セロトニン神経を活性化させつつ、共感を行動指針にして生活すれば、今の閉塞した社会状況において社会状況において、風穴を開けることができるでしょう。それが現代の日本社会には必要なのではないのでしょうか。ドーパミン原理は発展途上の青年期の価値観であり、セロトニン原理は成熟した大人の価値観ということができると思います。

・セロトニン神経活性化のための日常習慣

- ・「週末号泣」のすすめ。号泣は人間だけが持っている究極のストレス緩和法。
- ・「タッピングタッチ」グルーミングによるセロトニン神経を確実に活性化させ、心理的効果も明白な、大変効果のある画期的な技法です。

2009年8月 東邦大学医学部教授 有田秀穂

第1章 脳が証明する現代の生きずらさ——習慣の変化によって弱ったある神経
現代人にうつが増えているのはなぜ
ドーパミン社会の終焉
不況が呼ぶノルアドレナリン社会
「共感」するセロトニンの力

三大神経系が司る考えや行動
挫折が引き起こす残虐な犯罪
脳が変わってしまった現代人
生活習慣病としてのうつ

第2章 「脳の活力」セロトニンと脳のしくみ

心は「脳」にある

自立して生きていくために必要な脳幹(自立脳)
感情を形成する大脳辺縁系(感情脳)
感情を抑制、調整する前頭前野
危機を管理するノルアドレナリン神経
リラックスしながら集中力をたかめるセロトニン

脳のしくみ

食欲や性欲など生存に不可欠な視床下部(生存能)
豊かな知能を司る大脳皮質(言語、知能)
神経伝達のしくみ
「快」と「報酬」を司るドーパミン神経
前頭前野と三大神経

第3章 若さと活力を守るセロトニン

こだわらない、たじろがない
クールな覚醒

痛みの調節＝慢性的な痛みをとる

【セロトニン欠乏脳チェックリスト】

仏教の修行とセロトニン

美や若さの象徴、抗重力筋の緊張

気持ちを切り替え、心を安定させる

セロトニン欠乏脳になったいないか

第4章 セロトニンの「食えない」性質

セロトニンのチェックは血液と尿と脳は
「よく噛むと頭がよくなる」は本当だった
自転車こぎで頭がよくなる

五分でα波が出現し15分でピークに

やりすぎは逆効果

達磨が面壁したわけ——集中しないとダメ

日光が直接影響して覚醒を促す

森光子さんの若さの秘密

腹筋運動でうつが治る!?

壮快でスッキリした感覚が得られる早いα波

「夏は休む」の科学的理由

セロトニンが教える「いい加減」のすすめ

第5章 セロトニン体質になる毎日の習慣

セロトニンを増やす日光、リズム運動、グルーミング 日本はセロトニン活性化社会だった
誤解されやすい、セロトニンの話
朝が決め手

セロトニンウオーキングのコツ

一日五分、三ヶ月で変わる

サプリメントでの摂取は危険

めげそうになったら「脳内薬」を自分で出そう

セロトニンは「貯金」できない

セロトニン呼吸は腹筋呼吸

フラ、太鼓——難しくない運動を選ぶ

セロトニンを増やす食生活

よく噛む——するめいか、ガム

第6章 「涙」の力と「触れる」効用——ストレスを癒す共感力

精神のストレス病とセロトニン

前頭前野を刺激

号泣するとき共感脳の血流がいきに増加する 情動の涙を流すことが免疫機能を上げる

「週末号泣」のすすめ

母子分離をすると赤ん坊のセロトニン量は減る **触れあうだけで脳が変わる!**

無駄話のすすめ——多様なグルーミング方法で出るセロトニン

セロトニンはおおらかにできている

ストレスを和らげる涙とグルーミング

人間だけがながせる「情動の涙」

「触る」「触れあう」の効果

第7章 タッピングタッチのすごい効果

セロトニン神経を活性化させるタッピングタッチとは

教育の場での触れあいとタッピングタッチの利用

科学的に洗練された癒しの行為

湧いてきてしまう共感の心

「生きていてよかった」

幸福な脳の育て方

第8章 体にも、心にも効いてくるタッピングタッチ

枯葉剤による障害児に起こったこと

開発の背景

①「タッチ・触れあい」

③「ゆったりとしたリズム」

⑤「経絡と経穴（ツボ）への刺激」

触れあいとタッピングタッチ

希望と尊厳を取り戻すケア

希望と前向きな気持ちが湧いてくる

不登校の娘との交流

関係性をよくする手立て

タッピングタッチとは

五つの治癒的要素

②「左右交互の刺激」

④「コミュニケーション」

グルーミング、ケアしあうこと

効果リストとセロトニン測定結果

苦しい息を和らげ、心を癒す

思春期の生徒の心が変わる

引きこもりの青年と母親

アフリカ・ウガンダの子供兵士リハビリ施設で

ストリートチルドレンの心のケア
自分と人をケアする手法
依存的になりにくく、心の自立を促す

災害時にお互いをケアする
自分が役に立てる充実感
本来の人間性を取り戻すための営み

第9章 自分を癒せる、家族を癒せるタッピングタッチ技法 基本の動作と注意するポイント

- ①**準備運動**……心と体をほぐしておきます。両腕を自然に降ろし、肩と腕の力を抜いてブラブラさせます。
- ②**触れかた**
 - タッピング**…柔らかく、丸みのある手で行います。指先の腹の部分を使います。ントンと軽く弾ませるように交互にやさしく叩きます。
 - 猫の足ふみ**…軽く丸めた手の柔らかいところを使い、腕の重みを乗せるような感じで、左右交互に触れていきます。
 - ゾウの鼻** …相手の後ろに立ち、両腕をブラブラと左右交互に振って、手の甲を相手の腰のあたりにポンポンと軽くあてていくような感じですよ。ゆったりとしたリズム。身体全体をゆるめ、ゾウの鼻ののようにぶらさげ振り子のように行います。
 - ソフトタッチ**…手の形はタッピングとおなじですが、手の力を抜き、手のひら全体を左右交互に触れるようにします。これは終わりがけにすると、安心感やリラクセーションが深まります。
- ③**タッチの強さ**…力はいりません。軽く優しく。男は強くなりすぎないように。
- ④**タッチの速さ**…唱歌やわらべ唄のような、ゆったりとしたリズムを保ちながら、左右交互に。
- ⑤**タッチする位置**…背骨を中心にして、ほぼ左右対称にタッチできればいいです。
- ⑥**タッチの長さ（時間）**…ひとり約15分を目安に行います。二人で交代して行う場合は30分くらいが必要です。お互いをケアする時間を取ることが大切です。
- ⑦**そのほかの注意点**
 - 頑張らない**…**頑張らずに、のんびりと…日向ぼっこをしているような感じで、一緒にいることを大切にしてください。**
 - マッサージにならないようにする**…軽いタッチとリズムが大切です
 - 無理しない、押し付けない、しつこくない**
 - 病気の場合の注意点**…不安や緊張感をほぐして元気にする効果があります。しかし、**重度の病気のある人にはやらない。**