

## Broaden your horizons ～さあ、視野を広げて!～

人は誰もが「運が強くなりたい」と思っています。目には見えないけど、あった方が良い「運」。では、これをどう身に付ければよいのか——脳科学からのアプローチがあります。

心理学では「行動を引き起こす心の動き」を考えますが、脳科学では「行動を引き起こす(脳内)物質」を考えます。例えばうつ病の原因は、心理学では「トラウマや価値観が原因」ですが、脳科学では「脳内物質セロトニン不足や不活性が原因」と考えます。それゆえに対処法は、心理学では「ストレスとの向き合い方や感情の整理」を、脳科学では「選択的セロトニン再取り込み阻害薬などの服用」を実施します。考え方は全然違いますが、どちらも必要です。

“運は平等に訪れる”ともいいます。では運、不運の違いは何かというと、強運の人は「脳が運を活かす」のです。となると、脳を鍛えないといけません。そこで脳科学では脳のトレーニングを提案しています。その方法は①記憶する②意思決定する——の2つです。「もう、覚えられない!」と諦めることなく、覚えられなくても、覚えようとすること。「なんでもいいわ」と受け身になるのではなく、自分の意思が通らなくても“考えるかどうか”が大切です。

この2つの脳トレで脳が鍛えられることで、運が降ってきたときに活かす脳になるはずです。運を身に付けて、皆さんの人生が豊かになることを願っています。