

夏は省エネで

暑い日が続き、連日「外出を控えて、エアコンを適切に使用して」と呼びかけられています。脱水、熱中症には十分気をつけられて下さい。今回はエアコンの省エネの話ではありません。「心頭滅却すれば火もまた涼し」という禅僧の逸話がありますが、これは無念無想で逆境を乗り越える話ですが、この時脳内は穏やかで、いわば極めて涼しい状態になっているということです。無駄なエネルギーを使わない省エネ状態です。ノルアドレナリン、ドーパミン、セロトニンの三大脳内物質に加えて、脳内麻薬ともいわれる β エンドルフィンなどが適度に働いた快適状態です。

前回、ドーパミンの持続点滴状態をお話しましたが、これを基本にして、安心感を与えるセロトニン、興奮を鎮める GABA、幸福感をもたらす β エンドルフィンを混ぜ合わせた状態をイメージします。とは言っても、日々の中でどうするの、ということになりますので、例をあげてみます。

ノルアドレナリンによる興奮状態は、頭に血が上った状態とも言えますが、これは主観的考えが大勢を占めている時です。従って客観的に状況を捉えることにより、セロトニンを増やします。セロトニンの青色イメージをベースにして、周りをよく観察して、物や人物の色、形、状態などをよくみて、その程度

