

小さな喜び

先月、先々月は海馬、扁桃体のお話でしたが、今月は側坐核の話です。専門用語で少々食傷気味かと思いますが、大脳辺縁系の重要な役者ですのでお見知りおき下さい。

脳内神経伝達物質のドーパミンは脳深部の中脳から始まって各所に刺激を送ります。ドーパミンは喜びホルモンとも呼ばれ、何かを達成した時などにたくさん放出されます。そしてこのホルモンが前頭葉の深部の大脳辺縁系の一部にあたる側坐核に作用しますと、達成感や幸福感を感じて、その行動がやめられなくなります。麻薬やギャンブルなどもここに作用して依存症になるため、社会的に良い方にも悪い方にも転ぶので、要注意でもあります。側坐核の良い効果を引き出すのが前頭葉です。前頭前野が総合判断して側坐核をうまく働かせれば、様々な事で気持ちよく、ストレスなく行動できます。仕事や勉強も何か一つ達成すれば、ドーパミンの働きで側坐核が働き、その達成感をまた得ようとして、その行動を継続する、という良い循環が出来てきます。

大きな喜びを一度に得ようとする、その反動も大きく跳ね返ってきます。「小さな喜び」をたくさん見つけていけば、無理なく持続できます。何となくうまくいく人達は努力を苦もなく続けていますが、この方達は、側坐核をうまく働かせてドーパミンを利用しています。テストの成績や給与などの目に見える報酬ではなく、日々の勉強や仕事の中で見出す喜びが必要です。成績はその結果にすぎません。少しの成果を「ありがたい」と思って幸せを感じましょう。

秋も深まっていき、年末の慌ただしさから、新年へと向かうこの時期に、毎日の営みの中や自然や芸術の味わいの中に多くの小さな喜びを見つけていきましょう。ドーパミンが活動するのを内側に感じると、明日への希望が湧いてきます。

