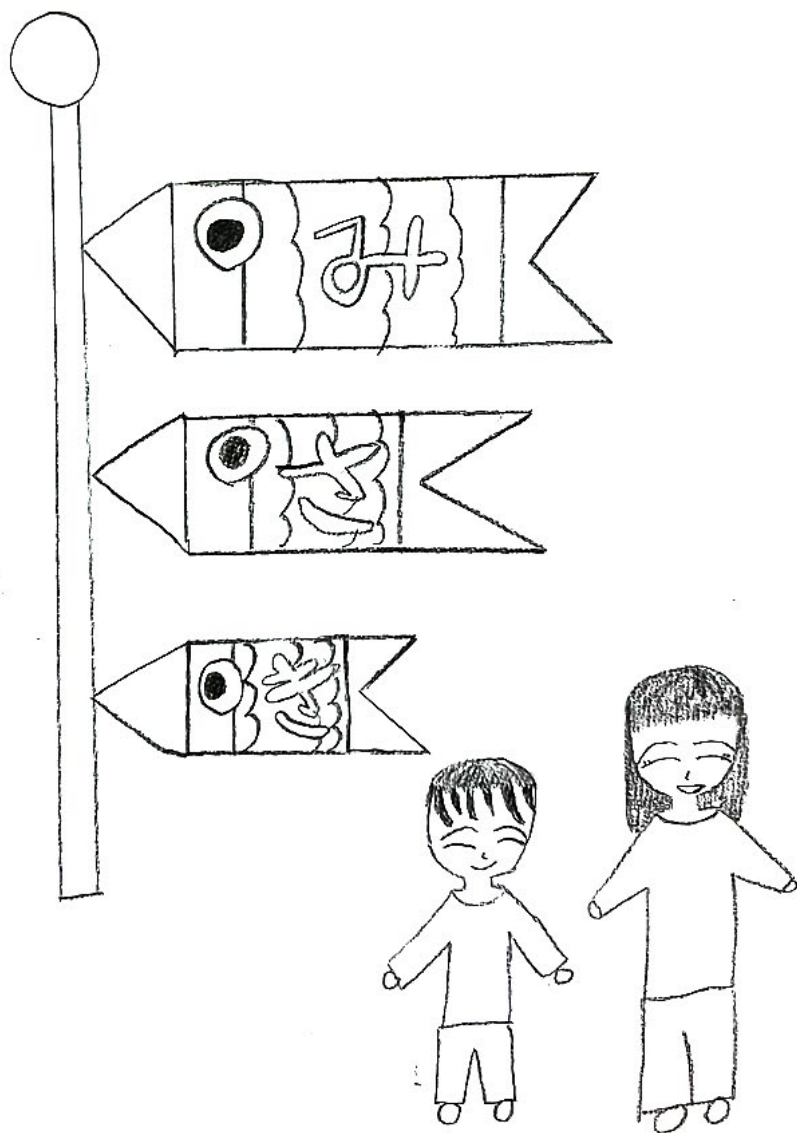


Vol. 178

とよ・たち 美肌通信

5月号





今日号のとエたち美肌通信の

表紙は、広い空をこいのぼりが

気持ちよそくに泳いでいます!

絵を描いてくださった女の子と弟くんが
楽しそうにながめています。

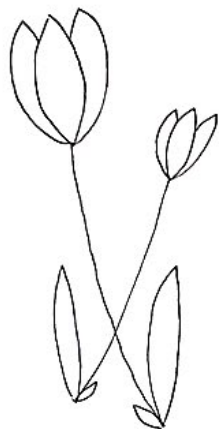
水泳をやる事が好きで、

スポーツの中でもバスケットボールが
得意な女の子が描いてくださいました♡

ありがとうございます😊

院長はじめ スタッフ一同

バリエーション感謝いたします。



今回は誰にでも出来るストレスに強い脳のつくり方について話していきます。ストレスに強い脳が実現できれば、人生で起きる困難な事象が小さく感じるだけでなく、自信や忍耐力まで高まり仕事や人間関係も順調になります。そして人生がイージーモードになり笑顔が多くなります。

さてその実現にはどうすれば良いかを具体的に説明します。その方法は「強気の言葉を使う」です。ということかと言うと、例えば「奴やネコが恐怖を感じた時の反応は主に2つあり逃げるか戦うかです。一方、ヒトが恐怖を感じた時には弱気の言葉を使うか強気の言葉を使うかです。例を言うと上司から『今日中にこの仕事終わしてね』と言われたとしましょう。その時あなたは『無理だよー』と弱気な言葉を使うか、逆に『よし、一丁やるか!』と強気の言葉を使うのか。どちらの言葉を使うかで脳や体の中で起きる反応が全く違ってきます。ストレスを感じた時に弱気の言葉を使った場合、ストレスホルモンであるコルチゾールが分泌されて闘争逃走反応というものが起こります。具体的には心拍数が上昇し血管が収縮すると共に何とも言えないイヤな気持ちになります。自信のなさを感じたり、時には怒りや怖さを感じます。そしてこれらの弱気の言葉の代表「出来ない、どうせ無理、困ったな、やだな、面倒くさい」等の言葉は「かりを言うこと」によってコルチゾールが出っぱなしの状態になると、コルチゾールは脳の海馬という部位を小さくしてしまいます。海馬は感情コントロールやストレスホルモンの処理をしている所なので、海馬が縮むと感情のコントロールが出来なくなったり、心が弱くなったりしてしまいます。一方で強気の言葉を日頃から使っているとどうでしょう。若返りホルモンであるDHEAが分量に分泌されると言われています。

DHEAはチャレンジ反応を起こしてくれます。具体的には、心拍数は上がるけど血管は縮まず、適度な運動をした時の様にやる気と自信が上昇し集中力がアップします。それだけでなく、前頭葉で活性化が起こりストレスに強い脳になってくるといわれています。このことを心理学ではストレス免疫と言い、チャレンジ反応を起こせば起こす程、ストレスに強い脳になる訳です。まるで予防摂取の様に抗体をたくさん作っていく様なものです。今までの事をまとめると、「面倒くさい」「参ったな」「最悪」「心配だな」という弱気な言葉は「かり使っていると体内で闘争逃走反応が起きてイヤな気分になるばかりでなく海馬が縮小してストレスに弱い脳になってしまいます。反文で「よしやるぞ」「こんなのハッチャラ」「大丈夫」「きっと出来る」といった強気の言葉を使っているとチャレンジ反応が起きてやる気と自信と集中力が高まって前頭葉が変化してストレスに強い脳になっていくのです。以上のことから、言えるのはストレスに強いから強気のことを言うのではなく、強気の言葉を使っているとストレスに強くなるということなのです。

「俺なら出来る、というのを呪文の様に唱えてきた」と本田圭佑さんは言っていました。また北島康介さんは「勝つ、勝てる、負けるはずがない」と言っていました。「今度の大会は不慮で仕方ないです」と等とインタビューで言っている一流アスリートなどはいませんよね。何故アスリートは弱気な言葉を封印して強気の言葉を使うのか。その理由は以上になります。強気の言葉を使ってチャレンジ反応を起こして最高のコンディションと強い心とストレスに負けない強い脳をこうして作っているのです 院長、拝