

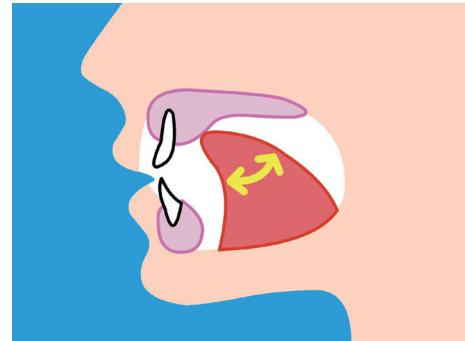
こっそりとイライラをなだめる術

イライラや緊張を落ち着かせるには"深呼吸"がいいのですが適さない場面もあります。

麻雀で大物手がはいっていた時に深呼吸していたらバレバレですよね。そんなときに使えるのが【舌先さすり】。いつでもどこでも簡単リラックス!

やり方は簡単。開いた口の中で舌先を使って上顎をさするだけ。やってみるとわかりますが"くすぐったい"ようななんとも不思議な感覚が身体の緊張を解いてくれます。"くすぐったい"感覚は独特で、単純に副交感神経優位となるのではなく副交感神経が優位でありいつも交感神経が働いているという"覚醒した状態のリラックス感"を得られます。スポーツでは緊張でガチガチでも、脱力しすぎてゆるゆるでもパフォーマンスは低下。そんな場面に最適!動きながらでも出来ます。舌先で己をなだめましょう。

<動画 QR>



「権力の味は蜜の味」といいますが、権力者の脳内は…

昔から「権力を握った人っていくつになっても元気だな~」と思っていました。ロシアのプーチンのような政治家やナントカ協会の会長など、権力の座に居続ける人は生命力に溢れているように見えませんか?利権からの現実的な旨みはもちろんあるのでしょうか、それだけではないようです。脳内にも蜜が…

猿の群れを調査したところ、群れのボスはセロトニン量が多いとのこと。普通の猿の2倍。セロトニンは別名"幸せホルモン"と呼ばれ、人が幸せを感じるために必要不可欠な脳内伝達物質です。そして、社会的地位にも影響します。ということは、ボスは脳内で『幸せの蜜』を味わっているともいえます。ちなみにボスの座から失脚した元ボス猿は、急激にセロトニン量が減る。うつ病はセロトニンと深く関わっているので、地位を失うとうつ状態に…



リタイアしたり、役職定年してがくッと元気がなくなってしまった人は、社会的地位を失ったことで、セロトニンの分泌が減ったと考えられます。

対策としてはセロトニンは人との交流で増えるので、リタイア後に周囲と友好的な対人関係が築ければいいのですが、社会的地位があったときの傲慢さが抜けていないとウザがられてしまいかち。"幸せホルモン"は意外と罪な蜜ですね。

スマホは最新のドラッグ！？

著者はスウェーデンの精神科医で、本が世界的に売っています。今の時代に求められているテーマをとりあげているからなのでしょう。『スマホ脳』 アンデシュ・ハンセン（著）。人類はそもそも数万年前から狩猟採集民として生きてきた。現代のスマホを扱うような生活はここ数年のこと。『人類の脳は狩猟採集民から進化していない』ことが元になっています。

数万年前、食べ物の入手という課題に臨んでいる女性が二人いたとして、片方には新しいものを探したいという衝動があり、もう片方にはない。前者の方が食べ物を見つける可能性は高い。移動すればするほどチャンスが増えるため。新しい情報を得ることしてきた脳が生き残ってきた。脳は報酬としてドーパミンを放出。脳は基本的に昔のままで新しいものへの欲求が残っている。パソコンやスマホのページをめくろごとに脳はドーパミンを分泌。私たちがクリックをやめられないのは、今読んでいるページよりも次のページに夢中になっているため。

また、脳は「かもしれない」が大好き。

実験でお金をもらえるカードを被験者に引かせてみる。毎回お金がもらえるとわかっているとドーパミンはそれほど増えない。2回に1回当たる頻度が最もドーパミンが増えた。脳は、もらえるまでの過程が大事であって、その過程は不確かな未来への期待で出来ている。メールやSNSの着信音が鳴るとスマホを手に取りたくなるのはその期待のせい。「何か大事な連絡かもしれない」という不確かな未来への期待が発生する。着信音が聴こえたときの方が、実際にメールやSNSを見ているときよりもドーパミンの量が増えるそうです。「大事かもしれない」ことに強い欲求を感じ、私たちは「ちょっと見てみるだけ」とスマホを手に取る。しかもこれを頻繁にやっている。

著者はこのようにスマホに依存していることを「ドラッグ」に例えていますが、私にはパチンコ依存の方がしっくりきます。パチンコでは「リーチ！」というアクションが快感なんです。脳汁がドバドバ出る。癖になり止められない。スマホでも「ピロリン♪」という着信音に快感を感じて「大当たり来るかー！」と期待してスマホを手に取る。なにが大当たりかは別として、一日中いつでもどこでもドーパミンを出してくれるアイテムにハマってしまうのも仕方ない気もあります。リーチがバンバン鳴るパチンコ台を携帯しているようなものですから。最近、着信音が「リーチ！」に聴こえる気がします…



編集後記 パチンコをしたことがある人はわかるでしょうが、周りの台が「リーチ！リーチ！」と連呼している中で自分だけ何もこないと「なぜ、俺だけ...」と悲しくなります。スマホをマナーモードにしていない集団にいたとして、あちこちから「ピコン♪ピコン♪」と通じ音が鳴り響く中で自分のスマホは鳴っていないとしたら...ちょっと寂しい？ 【大泉】