

健康スポーツクリニック 医療とスポーツと食の融合
2017年10月オープン 詳しくは冊子をご覧ください！

今週の **花言葉**

瑠璃玉アザミ

独立

ニューサイラン

すなお

シネンシス

永遠の愛

松田院長からあなたへ 耳より情報！

◆脳科学に基づく「ポジティブ感情の持ち方」

石川善樹（いしかわ よしき） 予防医学研究者・医学博士

人間だれしもポジティブな感情を持っていたいものです。ポジティブ感情を持つ方法があるそうなので紹介します。

■「思いやりを持つこと」が大切！

実は、ポジティブ感情については、脳科学に基づいた明快な方法論があります。それは「思いやりを持つこと」です。私たちの脳は不思議なもので、「苦しい状況にある人」に対して思いやりを持った時に、脳はポジティブな反応を示すことが知られています。ただし、**これには注意が必要**です。

■共感と思いやりの違い

苦しい状況にある人に対して「共感」してしまうと、脳はネガティブな反応を示すのです。つまり、**苦しみという感情に寄り添うだけではだめ**なのです。「共感」と「思いやり」の違いは、そこに「**相手の力になりたい**」という意味があるかどうかだと言われます。つまり、「苦しい状況にある人を思い浮かべ、その苦しみに共感し、何とか力になりたい」と思うことで、私たちの脳は極めてポジティブな状態になるのです。ちなみにこの「苦しい状況にある人」というのは、自分でもいいし、友人でもいいし、赤の他人でもいいとされています。

★院長よりメッセージ

思いやりの気持ちを持つことでポジティブ感情が持てるのは素晴らしいですね！まつくりスタッフは常に**思いやり**を持って患者さんに接します◎