

イライラや不安、嫉妬…は脳科学が解決

どうしようもないことで もう悩まない!

ちょっとしたことで怒ったり、悩んだり…。
ネガティブな感情はどうして起こるのでしょうか? そのメカニズムと、
上手な受けとめ方を脳科学の専門家に教わりました

■ 大脳辺縁系

脳のいちばん深いところにあり、
食欲や性欲、睡眠欲といった本能
や、不安、怒りなどの情動にかか
わる。魚にもある原始的な部位

■ 海馬

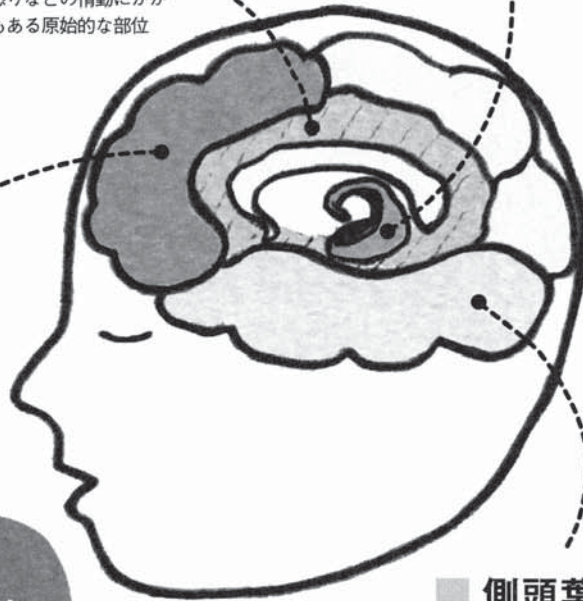
記憶を一時的に保存する部位。脳
に入ってきた情報は海馬に流れ込
むが、容量がいっぱいになると記
憶を側頭葉に移し、長期保存する

■ 前頭葉

脳の前方に広がる、人間が進化の
過程で発達させてきた理性をつか
さどる部位。怒りや悲しみなどの
本能的な情動をコントロールする

■ 側頭葉

後頭部から耳のあたりに広がる部
位。海馬から送られてきた情報を
保管する。ものの形や意味をつか
んだり、聴覚の処理なども担当



将来や
家族のことで
不安な気持ちが
ぬぐえません
(大分県・45歳)

ママ友から
仲間外れにされたことが
忘れられない…
(千葉県・30歳)

スーパーのレジの列に
割り込まれると
ものすごくイライラ!
(滋賀県・41歳)

パートの面接が
不合格続きで
がっかり…
(栃木県・32歳)

幸せそうな
友人を見ていると
ねたましい
気持ちに
(北海道・38歳)

脳の仕組みを
うまく利用して
心をタフにする

監修・柿木隆介先生

自然科学研究機構生理学研
究所教授。九州大学医学部
卒業後、神経内科医を経て
39歳より現職。脳科学の
啓蒙に力を注ぐ。著書に
『どうでもいいことで悩ま
ない技術』(文響社刊)、『記
憶力の脳科学』(大和書房
刊)ほか

ESSSE読者に日常生活でイライラや不安を感じるのとはどんなとき? と質問したところ、上のような回答が寄せられました。だれもが感じるネガティブな感情は、脳の仕組みを利用することで、やり過ごせるようになります。脳科学者の柿木隆介先生は提唱します。「たとえば、だれかの言動にカッとしたり、イライラしたり。これは情動を抑制する『前頭葉』という部位が、本能をうまくコントロールできていない状態です」また、忘れた記憶ほど、繰り返し思い出してしまうのも脳の働きに関係があるそう。「感情が大きく揺さぶられるような強烈な出来事は、脳の長期的に記憶を保存する場所に保管されてしまい、折にふれて呼び出されてしまうのです」。こうしたネガティブな感情は脳の仕組みからすると、当たり前前の現象。でも、ちょっとしたアクションを習慣化することで、くよくよ考えないクセがつくそうです。「心がタフになり、小さなことで悩まなくなりますよ」

ネガティブな感情の上手な受けとめ方とは？

怒り、不安、悲しみ、嫉妬などのネガティブな感情はなぜ生まれてくるのか？
そしてその感情とどうつき合ったらいいのか？ ESSE読者3人が
柿木隆介先生に、日頃の悩みをぶつけました。さて、その解消方法とは…



先生 怒りや嫉妬、劣等感など、自分のなかのネガティブな感情と
いかにつき合うか、今日は皆さん
と考えていきたいと思えます。ま
ずは、目下の悩みについて教えて
ください。

東原 義母が悩みの種です。とに
かく大人げなくて、先日なんか生
意気盛りの6歳の娘の態度が気に
いらなと言いだして、娘を実家
に出入り禁止にしたんです。カー
ツとききました、ケンカをしたら
夫が気の毒なので、かろうじて怒
りをのみ込みました。義母には、
しょっちゅうイライラさせられて
いるんです。

先生 ぶつけるわけにはいかない
のがつらいところですね。まず脳
の中でなにか起こっているのか。
怒り、不安、恐怖など本能的な感情

を抱いたときに活発に活動するの
が、脳の深いところにある「大脳
辺縁系」と呼ばれる部位。一方こ
ういった感情を抑え、理性的な判
断や思考をつかさどるのが脳の表
面部分の「大脳新皮質」にある「前
頭葉」。ところが、この前頭葉は、
反応するのに3〜5秒ほどの時間
がかかる。つまり、「カットする」
「イラッとする」「ムカつく」とい
った瞬間的な怒りは、前頭葉が働
きだす前に、本能のままに大脳辺
縁系が暴れている状態です。

東原 では、その5秒をやり過ご
せばいいのですか？

先生 そうです。深呼吸を何回か
すれば5、6秒たちますね。その
うちに前頭葉が働きます。

小川 あの、5、6秒で収まらな
いときの次の一手ってないですか。
私はせっかちなせいか、一度腹が
立つともう止められなくて。

先生 その場所を離れるといいで
すよ。トイレに行けば数分間稼げ
ます。窓の外の景色を見る、立ち
上がるなど、なにかほかのことを
やるのもいい。

ほめれば脳の報酬系が動き ドーパミンを放出

山口 積みも積もった怒りのとき
はどうしたらいいのでしょうか？
じつは、義母が家にだれもいない
ときに、合鍵を使って平気で上が
り込んでくるんです。他人の家だ
という感覚がないみたい。帰宅し
たときに、義母が家に入った痕跡
を見つけては、「ああ、また来た
んだ」とふつふつと怒りが込み上
げてくる。その繰り返しです。

先生 不快な気持ちが続くと
きは、紙に書き出すことをおすす
めします。なにが起こったのか、
そのとき自分はどう思ったか、相
手はどう思っていると考えられる
のか。冷静にできる限り客観的に
分析しながら書き出しましょう。

山口 書くことでなにが変わるの
ですか？

先生 脳科学的に説明しましょう。
これをやると、まず、考えるために
前頭葉が活性化します。考えを文
字にするときに働くのは言語野、
手の動きを制御するのは運動野と
小脳。いずれも、理性的に働く大
脳新皮質にあり、本能的な感情を
生む大脳辺縁系には関与しません。
つまり、書いているうちに本能が
自然に抑制されるのです。

小川 怒りとはちよつと違うので
すが、夫は家事も子育ても私から
言わないとやってくれません。私
は言わなくても自発的にやってほ

できる友達に嫉妬。
劣等感を
なんとかしたい



東原奈緒子さん(仮名・41歳)
夫(42歳)、長女(6歳)、二女(4
歳)の4人家族。断れない性格の
ためPTAの役職につくことになり
不安。義母とも折り合いが悪い

しい。多くを期待しすぎなのかも
しれませんが、どうしてこの人は
わかってくれないんだろうと寂し
い気持ちになります。

先生 「言われる前にやってよ」
と言いたくなるかもしれませんが、
それは逆効果。夫としては、たと
え言われてからやるのであれ、
「家事をやっているオレはえらい」
と思いたいです。ほめられても
いいはずなのに、どうして文句を
言われなくてはならないんだ、と
いうことになる。

東原 ああ、それわかります。う
ちの夫も、ちよつと子どもを遊び
に連れ出したぐらいで、「オレは
イクメンだ」くらいのことを平気
で言いますからね(笑)。

先生 ほめてもらいたいですよ。
「あなたすごい」とか「手伝って
くれるからホント助かる」などと、
たくさんほめてあげてください。そ
うすると気持ちがよくなって、次
もやろうという気持ちになります。

山口 友人に、ダンナさんのやる
ことなすことにいちいち「ありが
とう」「うれしい」と言う人がい
ますが、あれはやるように仕向け
る手なのですね。

留守中に合鍵で
入り込む義母に
イライラする！



山口愛実さん(仮名・36歳)
夫(41歳)、長女(9歳)、二女(4歳)とともに夫の実家の近所に住む。留守中に、義母が合鍵を使って家に入ってくるのが悩み

先生 効果は絶大です。ほめられれば、だれだっていい気持ちになりますよね。快感を覚えると、脳の中の「報酬系」と呼ばれる部位が活動して、気分がよくなる「幸福ホルモン」の一種のドーパミンが脳内にたくさん放出されます。ドーパミンが出れば、さらに気持ちよくなって、もっとほめられたい。これがいわゆる「やる気」になっている状態です。男を動かすにはいちばんですよ。

小川 なるほど。文句を言うよりほめる方が、こちらが気持ちがいいですね。やってみます。

**単純作業に没頭して
不安から逃れる**

東原 私は自分の劣等感をなんとかしたいです。来年度のPTA会長を、断りきれずに引き受けてしまったのですが、人の上に立つことが、もともと苦手なので不安でたまりません。現会長が上手に

言われないと
なにも動かない夫に
不満が爆発しそう！



小川ゆりかさん(仮名・30歳)
夫(37歳)、長女(2歳)の3人家族。夫の家事の仕方に不満がたまっている。娘の幼稚園入園を前に、ママ友つき合いにも不安が

みんなをまとめてリーダーシップを発揮しているのを見ると、嫉妬みたいなものを感じてしまいます。先生 人をねたんでしまうのは、怒りや不安などと同じように大脳辺縁系で起きる本能に近い感情です。だから、他人と自分を比べて、劣等感にさいなまれるのは仕方ないことです。ただ、その気持ちにのみ込まれないように気をつけることはできる。嫉妬している自分を感じたら、前頭葉を意識的に働かせて、「自分は本能に支配されかかっているんだ」と、事実を客観的に受けとめ、周りに必要以上に振り回されないようにしましょう。山口 東原さんが今おっしゃっていた不安感、よくわかります。苦手なことをやらなくてはならない

とき、うまくいかないのではとひるんでしまい、その結果不安に。逃れる方法はありませんか？先生 単純作業に没頭してみましよう。掃除をする、編み物をする、野菜を切り刻む、パズルを解く……。なんでもかまいませんが、なるべく自分の好きなものを選んでやってみましよう。これらはいずれも前頭葉を活性化するうえ、単純作業なので、長時間ひとつのことに意識を集中させることにつながります。これこそが、不安を忘れる最高の条件なのです。また、ウォーキングなどの運動をする、ゆっくりにお風呂に入る、歯をみがくなども同様の効果があります。山口 私は昨年、被害妄想、不幸自慢の激しいママ友に悪口を言いふらされるといふ経験をしました。人間としてどうなの？ という人なのですが、子ども同士の仲がいいこともあり、つき合っていくしかありません。それが苦痛で気がめいってしまいます。先生 心が痛むときに活動する脳の部位は、肉体的な痛みを与えられたときに活動する部位と同じ。つまりショックな出来事に遭遇す

脳の仕組みを知れば
悩みから抜け出す
ことができますよ



柿木隆介先生

ると、体と同じように心が痛めつけられるのです。そのママ友と縁をきることができないにせよ、心を癒すことは必要です。一度思いきり涙を流してしまってもいいのではないのでしょうか。涙と一緒にストレスによって体内に生まれた有害物質と、ストレスを緩和させる物質が流れ出て、スッキリするはずですよ。小川 映画を観て感動の涙を流すことも脳にはよいのですか？先生 基本的には一緒です。このように脳の仕組みを知れば、理にかなった方法で悩みから抜け出せるのです。毎日できる、ちょっと入れたことばかりなので、ぜひ取り入れてみてくださいね。

山口さん

泣ける映画を観て
ストレスを発散

年末年始は子どもが一日じゅう家にいるので忙しく、私もストレスがたまってキリキリしていました。そこで泣けると評判の『火垂るの墓』のDVDを借りて観賞。盛大に泣いたら、そのあとは気分がスッキリし、冷静になれました

小川さん

ほめることで夫の
やる気をコントロール

夫をやる気にさせたいならほめることが重要、というアドバイスに従い、夫が食器を下げるたびに「ありがとう」「助かる」を連発していたら、最近では自分から「オレがやっておくよ」と言ってくれるようになり、変化に驚いています

東原さん

突発的な「イラッ」を
収めることが可能に

子どもにカッとなったとき、怒りたい気持ちをぐっとのみ込んでトイレに行くようにしたら、感情的に叱ることがなくなり、怒る回数も減りました。不安なときは、大好きな編み物に黙々と没頭して、しのいでいます

アドバイスを
1か月実践して…

柿木先生からの具体的なアドバイスを受けて、なにがどう変わった？ 1か月の実践報告です

（ ネガティブな感情は
こうして撃退！ ）

脳科学者に教わる「悩まない技術」

脳の働きをひとつと理解したところで、次はネガティブな感情を制御するための具体的な方法を柿木先生が感情別に解説。ちょっとした日々の習慣づけて、悩みやストレスから解放されます！



怒りが込み上げたら 深呼吸を3回する

前頭葉が怒りを抑えるのにかかる時間は3~5秒。深呼吸をゆっくり3回して、この時間をしのげば、そのうちに前頭葉が効いてきて、怒りを抑え込むことができるようになります。また、深呼吸をすると横隔膜が刺激されて、自律神経のバランスが整うというメリットも

怒り

イヤミを言われた、約束を破られた…。日常の小さな出来事が呼び起こす瞬間的な怒りに、脳は対応できません。怒りを制御する役割を果たす前頭葉は、働き始めるまで時間がかかるため、時間を稼ぐことが大切です

言い争いになったら 意識的に相づちを打つ

言い争いになったら、相手の言い分に納得していなくても、形だけでも相づちを打ちましょう。相づちは相手に伝わっている合図になります。人は伝わっていることを感じると、前頭葉に備わっている「協調する」メカニズムを無意識に働かせる性質が。つまり、相づちが引き金になって、お互いの脳が解決に向け、協調します



紙に書き出して 心のなかを整理する

怒りを収めきれず、ネガティブな気持ちがしつこく続いてしまう場合は、紙に現在の状況や自分の気持ち、推測される相手の気持ちを、簡単にでもいいので客観的に書き出し、怒りの原因に向き合ってみましょう。書くことで頭と心が整理されるうえ、この作業には大脳辺縁系は関与しないので、怒りという情動が自然と抑制されます

たまのプチぜいたくで がっかりした 記憶を紛らわす

がっかりした経験を引きずらないようにするには、楽しい思い出を増やして、意識を違うところに向けることが大切。たとえば、高級な食事をしたり、衝動買いをしたりというプチぜいたくをすると、ドーパミンがたくさん出て快感を得られます。いい思い出が記憶に残るので、がっかりした記憶を紛らわせるには効果的です



失望

なにかを行うときの意欲は、見返りが大きそうなら上がり、小さそうなら下がります。これを報酬予測といいます。脳のこの働きのため、過剰な期待が生まれ、達成されなければ、大きな失望につながってしまうのです

がっかりしたことを 口に出して ストレス発散

生活していると、ストレスホルモンであるコルチゾールがたまってきます。このコルチゾールは体にたまると胃潰瘍などを引き起こしかねない困りもの。ストレスを体外に発散させるために、失望したことに対するグチを、人に聞かれないところで声に出しましょう



定期的にものを捨てて 諦めるクセをつける

嫉妬はそもそも解決できない問題であることが多いので、「諦める」「気にしない」という考え方を身につけることが大切。不用品を処分する断捨離を行って、ものを手放すことは、諦める練習になります。また、すっきり片づいた部屋にいますと、脳が快感を覚え、ドーパミンがたくさん出るので嫉妬する気持ちが和らぐ効果も

嫉妬

嫉妬は他人と自分を比べて、相手の方が恵まれている場合に生まれてくる感情です。一般的に、他人の成功や経済状態は実際以上によく見えてしまうもの。つまり、錯覚や思い込みが嫉妬を引き起こしているといえます

よく人に ほめられたことを 思い出してみる

ほめられると脳の中に幸せホルモンであるドーパミンが放出され、強い快感を覚えるようになります。ほめられたことを思い出すだけでも、同様にドーパミンが分泌されるので、嫉妬から意識をそらすことにつながります。また、自身の強みを再確認できることで、人をねたましく思う気持ちも弱まります

今すぐできる!

幸福感を高める生活習慣

幸せを感じやすくするには、幸福ホルモンの分泌量を増やす必要があります。幸福ホルモンが出やすくなる生活習慣をご紹介します



朝日を浴びる

日の光を浴びることはうつ病にも効果的とされています。また朝早く起きると自律神経の働きがよくなり、ホルモンの分泌を促します

朝夕30分ずつ歩く

運動は効果絶大です。朝のウォーキングなどを組み込めば、朝日を浴びることにも。夕方歩くと運動量が増えて、さらに効果的です

家族や友人とスキンシップをとる

良好な人間関係は幸福感をもたらします。またコミュニケーションをとりながら体に触れると、痛みや不安をやわらげる効果も

1日数回腹式呼吸をする

腹式呼吸をすると横隔膜が刺激され、自律神経が働き始めることにより幸福ホルモンの分泌がアップ。脳の疲れにも効きます

ペットを飼う

生き物と触れ合うことは幸福感を大きく高めます。触ったり、エサをやることで、幸福ホルモンが分泌され、体も健康してくれます

家に花を飾る

視覚、嗅覚ともによい刺激を受けることにより、気持ちがリラックスすると、自然に脳内に幸福ホルモンが放出されます

無理にでも笑うと脳が勘違いして気持ちが明るくなる

笑うときには顔の筋肉を動かします。顔の筋肉が動くと、脳は「楽しくて笑っている」と勘違いするので、気持ちが明るくなります。顕著な例として挙げられるのが、リハビリの患者さん。多くのリハビリ患者さんは、筋力が回復して笑えるようになると心理的にも回復するという傾向があります



楽しかったときの写真やビデオを見て気持ちを切り替える

悲しい出来事は、強い印象をとまなう記憶なので、ほぼ間違いなく長期記憶として保存されます。そのせいで、なかなか忘れられないのが難点。気を紛らすためには、視覚的に訴えるのがいちばん効果的なので、楽しかった思い出の写真やビデオを眺めて意識を切り替えましょう

悲しみ

悲しい思いをしたときに働く脳の部位と、体が本当に痛みを与えられたときに働く脳の部位は同じ。つまり、ショックな出来事があると、物理的に痛みを与えられていなくても、体と同じように心が痛むのです

思いきり泣くことで有害な物質を排出しすっきり

悲しいときに涙を流すと、涙と一緒に脳内から分泌されるプロラクチン、ステロイドホルモンといったストレス物質をはじめとする有害物質も、体外に排出されることが、最近の研究でわかってきました。涙を流すと気持ちがすっきりする、というのは脳科学的にも根拠があることなのです

不安

ストレスにさらされると、不安になり、眠れない、汗が出る、緊張する、集中できないなどの身体症状が現れてきます。また最近の研究では、日本人は遺伝子的に不安を感じやすい人が多いことがわかっています

前頭葉を活発にする単純作業に没頭

不安感から逃れるには、野菜をひたすら切る、編み物をする、パズルを解く、掃除をするといった単純作業に没頭することが効果的。これらの作業は前頭葉を活発にするだけでなく、ひとつの作業に長時間集中することができるので、不安を忘れるためには最高の条件といえます



週末にしたいことを考えて意識を前向きにする

気持ちを前向きにするうえで大切なのは、現状にとらわれず、未来のことを考えるようにすることです。先の楽しい予定を想像するということは、もっとも簡単に思考を前向きにする方法といえます。週末の予定に思いをはせることで、不安に立ち向かう勇気がわいてくるものです



お気に入りの服を着て自信を取り戻す

自信がわかないときには、お気に入りの服に着替えて出かけることをおすすめします。好きな服を着ている自分に自信がもてるようになるだけでなく、服に合わせてメイクをし、靴やバッグを選んでいくうちに、気持ちが明るくなり不安感から意識をそらすことができます

