

## 学生時代に身に付けておくべき事 第26弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

新型コロナウイルス感染で首都圏は2回目の非常事態宣言中ですがここに来てようやくワクチン接種が始まり感染予防の期待が膨らんでいます、ただ全国的な接種は不確定要素が多くまだまだ不安が続く毎日です、自粛中今後世の中どうなるか考えるとこれ迄の社会に戻るのとは不可能であり、ニューノーマル(新生活様式)時代に入中、人間の根幹にかかわる「心」「脳」「体」を再度見つめ直す時と思ひ、その中の「脳」の部分で以前読んだ本「**脳内革命**」(春山茂雄著)の要点を簡単にまとめて見ました!

### \*著者いわく脳から出るホルモンが生き方を変える

脳から分泌されるある種のホルモンを「**脳内モルヒネ**(気持ち良くなる・快感)」と称し、人間の動かしている本能欲求とは何か「**ファイブ F**」(心理学者マローズ博士)で表すと①ファッキング(性欲)②フィーディング(食欲)③フロッキング(群れる)④ファイティング(攻撃・征服)⑤フリーイング(逃走)

\*本能行動とは意志ではどうにもならない原始的な行動である

次に人間の段階的欲求①生理的欲求→②安全の欲求→③所属と愛の欲求→④承認の欲求→⑤自己実現の欲求→これらの欲求①から⑤を満たしていく段階で「**脳内モルヒネ**」が活発にでてくると言われています。

### <まとめ>

**脳内革命**とは、心の深層のささやきに耳をすませる事で、それは生きる楽しみの発見であり、自分の使命が分かった時以後の人生は喜びに包まれて永遠に絶える事がないはずです。

**どんな人の**先天脳にも何かすばらしい才能は眠っている、それを引っ張り出せば誰もが何かの天才になれる。

**人間は一人ひとり**異なる使命を持って生まれてきている、それが何か自覚出来た時脳内にご褒美の脳内モルヒネが出て、この上ない充実感とあくなきバイタリティー・前向きな考え方をもたらしてくれる。

今回のテーマ「**脳内革命**」でより具体的な参考点がうまく表現できませんでした、皆さんぜひ本を読んで頂き新たな発見を見つけ今後活かして下さい。