

精神論ではなく、科学にもとづいたノウハウ 「どうでもいいことで悩まない技術」

10月9日(金) 発売



株式会社文響社(東京都港区)は、2015年10月9日(金)に日本を代表する現役脳科学者・柿木隆介、初の著書「どうでもいいことで悩まない技術」を発売します。

BOOK INFORMATION

書名：どうでもいいことで悩まない技術
著者：柿木 隆介
価格：1,280円+税
ISBN：978-4-905073-18-5
頁数：208頁
判型：W122*H180



31のトレーニング 日常の悩みを解決するための

日本を代表する脳科学者初の本



「どうでもいいこと」は、
真つ先にすべきことは？

トラウマを克服するために必要な条件

モノを捨てること、執着心が薄らぐ理由

愛情は痛みをかわらげる最強のクスリ

将棋の名人が利き手に扇子を持っている理由

不安で仕方がないときの対処方法

情報 報技術が進化した現代社会では、「中世の人が一生で得られる情報を1日で得ている」とまで言われています。実は、このような状況は脳に大きな負担をかけており、そのストレスによって、私たちは日常のささいなことにあれこれ振り回され、悩んだりしてしまうのです。

本書では、そのような「できれば悩みたくない小さなこと」に対して、「気の持ちよう」といった精神論ではなく、脳や人体の仕組みから考え、そのうえでどう行動に移すべきかをわかりやすく解説しています。

優秀なビジネスマンのパニックを防ぐ方法

ケンカは「謝るが勝ち」

日本人が欧米人よりブレッシングヤーに弱いのは

不快な気持ちを整理する。とっておきの方法



詳細は Next page

福岡市出身。文部科学省、厚生労働省、環境省の大型研究プロジェクトのリーダーを務め、国際学会での招待講演もコンスタントに行っている。
九州大学医学部卒業後、神経内科医として大病院に勤めたあと、脳の構造をより深く研究するために脳科学者となる。
その後、より深い次元で人間の脳機能を研究するためロンドン大学医学部神経研究所などを経て、39歳より現職。
研究テーマは多岐にわたるが、近年は「顔認知」と「痛み・痒み認知」研究に力を入れている。また、テレビなどのメディアを通じて脳科学の啓蒙活動も行っており、本書は第1作目の著書となる。

柿木隆介
かきぎ りゅうすけ



生理学研究所 / 神経内科医

「どうでもいいことで悩まない技術」の例



切り替えスイッチ ON



■ その1 「イラッ」としたら 前頭葉を働かせよう

「怒り」「悲しみ」といった本能的な感情（情動）は、トカゲなどの動物も持っている脳の機能「大脳辺縁系」の働きによるもの。しかし、人間はこの本能をコントロールするために「前頭葉」と呼ばれる部位が大きく発達しています。前頭葉は急な怒りなどには対応できませんが、少し時間が経てば活動を始め、程度の小さな怒りなどはおさえることができます。そのため、深呼吸、お水を飲む、など数秒の時間を取るアクションが効果的です。

■ その2 ネガティブな感情は、 手書で状況を整理すべし

時間を置いてもイヤな記憶を忘れられない、しつこい感情に支配されそうなときに大事なことは、状況を整理すること。何が起こったのか、そのときの自分の気持ちはどうだったか、相手はどう思ったか、を第三者の視点で整理します。このとき、特におすすめなのは手を使って書いてみることに。考えて手で書くというのは、前頭葉を含む大脳新皮質（理性的な脳）のさまざまな部位を働かせます。そのため、冷静になるには最適なのです。

■ その3 不安で仕方ないときは 単純作業に没頭する

プレッシャーや不安を抱えたとき、まずよい作戦は「編みものをする」「パズルを解く」「掃除をする」など、単純な作業を行うことです。なぜなら、これらの作業には集中力が必要だからです。集中が必要な作業を行うことで、不安から意識をそらすことができます。不安なときこそ、アクションを起こしてみましよう。

■ その4 ケンカは「謝るが勝ち」 な本当の理由とは

日常生活で、口ゲンカは絶えないもの。そんなとき、最も重要なことは、「謝る」ということです。なぜならば、脳には「相手に共感する」という機能があり、先に「悪かったよ」「ごめんね」などと折れることで、こちらの態度に相手の脳が共感し、冷静さを取り戻すことができるからです。

本書・リリースの問い合わせ先

株式会社文響社 広報担当

TEL 03-3539-3737 / FAX 03-3539-3738

E-mail info@bunkyoisha.com

