

脳科学の視点

こころの仕組み・・・とはちょっと違う視点ですが

脳科学の視点もさらっと知っておくと
にんげんという存在についての理解がより深まります。

そもそも

「こころ」は、私達のからだの
一体どこにあるのでしょうか？

多くの人は
「心臓」とか「胸のあたり」
だと答えると思います。

でも・・・純粋な脳科学の視点では
こころがある場所は「脳」になるのです。

どうしてかといいますと

にんげんが知覚できるもののすべては
脳がコントロールしているからです。

※知覚＝「見える」「聞こえる」「触れる」など、
感覚器官を通じて、自分と外界を見分けること

つまり、こういうことです。

今、私達がこのスライドが見えているのは「脳」のおかげ。
このスライドの文字が黒色に見えているのも「脳」のおかげ。
あなたに私の声が聞こえたり、音が聞こえるのも「脳」のおかげ。
マウス、キーボード、服、握手、ハグなどの感触も「脳」のおかげ。

たとえばですが。

もし、あなたの脳が「赤色」を赤色と認識できなくて、「青色」だと判断する誤作動をしていたとしたら…？

あなたは、赤信号を見て「青色だ、進行ヨシ！」と判断します。
→しかも、他の人から「赤信号ですよ」と指摘されても
あなたの目にはどう見ても青色にしか見えないので
「いやいや、何言ってるんですか？青色じゃないですか」と断言できちゃうのです。

しかも、悲しいことに

あなたの目から見ると、どう転んでも「青色」に見えるのです。
青色以外に見えるはずがありません。
つまり、あなたにとっての事実は「信号は青色」なのです。

でも、他の人から見る客観的な事実は「信号は赤色」です。
(もちろん、警察官が駆け付けてきて「青色ですよ、ね？」と訴えてたところで、やはり「赤ですよ」と言われます)

→なので、周囲の人からは「この人何言ってるの？頭おかしいんじゃない？」
など思われるでしょうし、実際に言われてしまうこともあると思います。

ちょっと考えてみてください。

もし、こんな事が本当にあったとしたら
あなたはどんな気分になりますか？

いわゆる「妄想」と言われるものは
これと同様のことが起こっています。

(ただし色ではなくて「認知」「ストーリー」です)

信号機の色に限らず

「うれしい」「かなしい」「つらい」「しんどい」などの感情や
価値観に関することなど、こころのジャンルにおいても

同様のことが日常茶飯事に起こっているのです。

つまり、脳の認知の仕方次第で

同じ出来事があったとしても

「気持ち」「こころ」の感じ方が人によって
全然違うのです。

そして、この視点を飛躍させると・・・

こんな事が言えます。

「この世の全ては、あなたの脳がそう感じているだけ」

→「この世の全ては夢である」

「あなたが見ている世界のすべてはまぼろしである」
という言葉もあります。

(他人から見た世界は、あなたが見ている世界とは全く違う景色が見えて
いるはずだ、つまり、お互いにとっての事実であるが世界の真実ではない
という意味)

「この世の全ては、脳(=自分)がそう感じているだけ」

あなたがカウンセラーとしてより高みを目指すならば、
この考え方は避けては通れません(^^)

感情をつかさどる脳の部位

- ① 大脳辺縁系・・・本能。衝動的に感情を「感じる」
- ② 前頭葉・・・人間としての理性をはたらかせる。
(社会的に不適切だと判断された)感情表出を抑える

脳が感情を「感じる」と…？

脳が感情を認知する

→脳の指令により、神経伝達物質が分泌される
(ドーパミン、セロトニン、オキシトシンなど)

→からだが興奮状態になったり、鎮静状態になったりする
(血圧が上がる、脈拍や呼吸が落ち着く、幸福感など)

また、膨大な量の脳検査のデータから

エビデンスとして導き出された

「脳の異状と病気の関連」も多数あります。

(例)うつ病、発達障害、認知症など

※エビデンス = 直訳すると「証拠」。つまり、論理的・統計的に根拠や正当性があると認められるだけのデータの数と信頼性が担保されている主張。

ここでは個々の症例については扱いませんが、本やネットなどで情報を得ることができます。

- ・脳の特定の部位に損傷や異状がある
- ・神経伝達系統に損傷や異状がある

こういったことで、特定の刺激や感情に鈍くなりすぎたり、逆に敏感に感じすぎたりするという「脳の異状」が生じます。

→トラウマ治療の場合、SIBAMをつなぎなおすという、いわば「神経伝達系統をつなぎなおす」に相当することをする

→認知行動療法の場合、「認知と感情と行動のつながりをつなぎなおす」

虫歯の治療に例えるとわかりやすいのですが
カウンセリングといえども、完璧なものではないので

心理療法では根本を治せないものもあります。
(たとえば、大脳辺縁系が物理的に損傷していて、それが
原因で感情的・衝動的・攻撃的になっている場合など)

※交通事故に遭ったり、転落事故に遭ったり、ケンカでリンチされたなど・・・
頭部に大きな衝撃を受けた場合、こういうリスクがあります。

※大脳辺縁系＝情動(本能的に突き動かされるような感情など)
をつかさどる脳の部位。

→こういった場合は、まずは病院に行ってもらい、
しかるべき検査や医療を受けるように勧めましょう。
(カウンセリングはその後からでもできます)

※まず「からだ」の医療。こころのケアはその後で。

脳とこころの関連(脳科学)についても
専門家レベルのことまでしなくても良いので

最低限の「さわり」の部分だけでも知っておくと
より俯瞰的・多角的に
お客様を理解することができます♪