

心が脳を変える



著者はカリフォルニア大学ロサンゼルス校医学部精神医学研究所教授
心は（人間は）脳という物質のみに左右されるのではない。

哲学から仏教、精神医学、神経医学、量子論などで考え続けた
うえでの結論である。

無数の可能性のなかから、一瞬一瞬にある現実を選んでいる。

それば脳のなかで起こっている心・意志の働きではないか。

私たちの体験、選択、好意が生きた脳という物質に刻印を刻んでいる。

私たちの脳をかたちづくるのは、私たちが生きる人生である。

生活習慣や生活様式で脳は変化する。

脳というマシーンは生涯修正が続く。

体性感覚野と皮質運動野

「てんかん」の脳外科手術医
ワイルダー・ペンフィールド
1950年代実験結果による



これまで感覚・運動ホムンクルスは不変と考えられてきた。1970年代から20年以上の論争が起こり、生活習慣により感覚・運動のホムンクルスが変わることが学会でも認められるようになった。

ブレイン マップメーカー

習慣で脳が変化する---脳というマシンは生涯修正が続く

1. 体性感覚野の再構成 (神経機能の可塑性)

切断された手足を-----顔で感じる少年

切断された中指-----人さし指のニューロンが侵入

薬指と中指を縫い合わせる---脳の皮質部位がひとつになる

2. 強制誘発運動療法 (脳卒中患者の復活戦---運動依存性の皮質の再構成)

重症の脳卒中の右麻痺---麻痺した同じ側の運動野が発火

失語症リハで、左脳の言語野を右脳が肩代わりする

これらの脳の機能再構成は個人の意志的な努力のおかげだ

脳が生きてきた体験のマップであるなら

心は方向性のある努力により

自らのブレインマップメーカーの役割を果たす

意志の決定について
現代の脳科学者は答えを見つけていない

どのような志をもって
どのような人生を送りたいのか
日常の生活習慣や生活様式は
ブレインマップメーカーの推進エンジンとなる

となると、私たちの一瞬の意志は
心が決定し、その人の生き方を決定する

あなたの行動はあなたの心が決定する