

前向きに生きる脳力の必要な時代

中学生37人に1人が不登校，子どもを持つ世帯の40軒に1人が引きこもり症候群，うつ病の増加に伴う毎年3万人以上の自殺など，子どもも大人も前向きに生きることがとても困難な時代になってきた。健康行動科学が立ち向かわなければならない問題は今や山積している。著者は毎週1日はパニック発作，過食症，抑うつ症，リストカット症候群などの症状を持つ方々がもっと前向きに生きられるよう支援する仕事をしている。その支援に成功している事例群を検討していると，大きく2つの条件があることに気づかされる。この発見はそのような症状がない人にも参考になるので本巻頭言で言及してみようと思う。

まず一つは否定的な感情を持たないようにすることである（表1）。換言すると，大脳扁桃体が記憶する心的外傷を伴ったネガティブな情動記憶の想起を抑制することである。この抑制化の成功は，ストレス源の認知によって上昇す

表1 前向きに生きるには（宗像恒次）

(1) 前頭前野の活性化（幸せ感を持って思考・行動している）

- 自己有意味感
- 自己肯定感
- ポジティブな将来イメージ
- 適度な行動目標化とその自信化
- 覚醒化（軽い運動や1から10を数回カウントなど）

(2) 扁桃体反応の抑制化（否定的感情を持たない）

- まわりからの支援認知
- ゆるぎのない愛の認知
- スキンシップ
- 癒しの媒体やイメージ（イメージ脚本を含む）
- ストレス環境からの距離化
- ストレスマネジメント
 - ・ 自己表現・傾聴される・問題解決・時間管理・身体管理（呼吸や姿勢や症状の制御）

るCRH値（副腎皮質刺激ホルモン放出因子）の低下や、抗ストレス反応を高めるNPY値（ニューロペプチドY）の上昇や、右側頭部皮質のグルコースやO₂Hbの上昇によって客観的にも確認できる。

もう一つは幸せ感を持って思考、行動することである。換言すれば、前頭前野（とくに左眼窩上皮質）活動を高めることである。それによって扁桃体反応を抑え、ネガティブな情動発現を抑えることもできる。前頭前野の活性化は、PET や fMRI や NIRO によって、前頭前野のグルコース値や酸化ヘモグロビン値の上昇から測定でき、血液検査によって、セロトニン値の上昇でも客観的に確認できる。

ではどうしたら、扁桃体反応の抑制化を成功させられるか、つまり否定的感情が抑制されるかである。これらの検査で観察すると次の6つの条件によって可能になっていることがわかる。まず第一に手段的、情緒的支援（世話をしてくれる人がいる、気持ちの通じる人がいるなど）の認知によって促される。とりわけ「ゆるぎのない愛」（困ったときどんなことでも全力で守ってくれる人がいる、生まれてきて良かったと思わせてくれる人がいるなど）を感じるスピリチュアルサポートネットワークを持っていると、否定的な感情は軽減しやすい。

次に、手をつなぐ、握手、ハギング、抱擁、性交、マッサージ、肩もみ、耳垢取りなどのスキンシップによって、その接触刺激が脳の体性感覚野に伝達され、縫線核や腹側被蓋を刺激して、セロトニンやドーパミンが扁桃体や前頭前野で適度に放出されると、否定的感情が抑えられ、幸せ感が高まることが多い。しかし、トラウマを強く持つ人々は安易な接触刺激に対しむしろ拒否感を持つことも知っておく必要がある。

自分の好みの動物やモノや愛しい人の認知あるいは接触、また気持ちの安らぐ音楽や自然や天体に接することでも癒され、否定的感情が軽減するだろう。その癒される媒体は必ずしも実物の知覚でなくともイメージでも十分な場合がある。

カウンセリングやイメージ療法では、過去の未解決なイメージを解決するイ

メージ脚本を作成し、クライアントの否定的感情を軽減させることをおこなっている。

また否定的な感情は口頭でも文章でも自己表現させ、それを他の人に傾聴してもらったり、鑑賞してもらうことで癒されることになる。アロマセラピー、呼吸法、整体法、薬物療法などで症状をコントロールしたり、また問題解決を促したり、その問題解決の時間管理によって見通しをつけることで否定的感情をコントロールすることができるだろう。

しかしながら、過去のネガティブな記憶想起を刺激するストレス源と場所を共有する家庭や職場や入院先では、いかにこれまで述べてきたさまざまな方法で否定的感情の軽減化をはかっても、効果は半減以下となる。

たとえば、両親に対するイメージが悪かったり、また成育史の中でまわりにあわせて自分を抑制することを余儀なくされることで自己否定感の強いイメージを記憶したため、有意味な存在感覚を持たず、強い抑うつ状態にあるときがある。そのようなとき前頭前野、とりわけ腹内側部の酸素不足をもたらす血流低下が観察されており、前頭連合野がうまく機能できないことが報告されている。それゆえ家庭や職場の中のストレス環境からの距離化（別居、移住、昼夜逆転、転職、退院、音信不通など）が不可欠となる。しかしうつ病、過食、引きこもりなど難治ケースでは、経済的理由からや、罪意識があったり、親や流産したきょうだいの感情を共有しているとか、共依存感情があるなどのために、ストレス環境である家庭や職場からの距離化の必要性を認識できなかったり、あるいは認識できても実際に距離化することができないことがある。支援する場合も、この条件を十分ふまえた対策が必要となるだろう。

幸せ感を持って思考、行動していると、前頭前野が活性化することで前向きに生きることができると前述した。その結果、前頭前野は扁桃体や視床下部のネガティブな情動反応を抑制する機能を持てるだろう。前頭前野がそのように活性化できるのは、自分自身がオンリーワンとして有意味な存在と感じたり、自分の夢、つまりポジティブな将来イメージを持って生きているときである（表1）。

またパニック発作や催眠トランス状態にあるとき、前頭前野の血流低下が生じており、退行したり、我を忘れて潜在記憶の情動が激しく出現するので、我に返らせるには1から10までを数回カウントしたり、スキンシップをしたり、前頭部を物理的に刺激して血流を上昇させ、覚醒化させることが必要になる。トラウマが強い人ほどパニック発作や催眠トランスに陥りやすいことも事実であるので、そのような対処が必要になる。

また有意義な自己イメージを求め、前頭前野を活性化するには、その自己イメージを得るための具体的な行動目標を持ったり、その目標達成の自信化を強めなくてはならない。自信化は扁桃体のネガティブな情動反応が消失すれば想像以上に強められるだろう。

前向きに生きることが困難な時代、以上のことが参考になれば幸いである。

宗像恒次（筑波大学大学院人間総合科学研究科）