

【脳と幸福～脳大成理論幸福論～】

幸福は永くに渡っての人間のテーマです。一体何が幸福なのでしょう。そして、どうなると幸福を感じるのでしょうか。幸福に関しては様々な考え方や論調があり、結論的には『人それぞれ』とまとめられてしまいがちです。

しかし、脳という視点から考えていくと、幸福の姿が見えてきます。ここでは、人類の永遠のテーマである『幸福』について考察していきたいと思えます。

まず、私たちの脳は生命維持を第一目的としています。これは他のどんな目的よりも圧倒的に優勢して働いています。この事実から幸福を考えていった時に、幸福の基準は『量ではなく、質である』と言う事が見えてきます。

それでは、以下のような現実的な事象で考えていきましょう。

あなたはとても喉が渇いていました。あなたは喉を潤すために150ccの水を飲みました。すると喉は潤いました。この時、あなたは幸福を感じます。つまり、脳が幸福を感じさせています。しかし、150ccで幸福を感じたのだから、その100倍の量である15,000cc (15ℓ) 飲んだら幸福は100倍になるのかというと、想像の通り全くそうはなりません。むしろ、不快になります。

喉の渇きという質から、喉の潤いへと質は変わりました。質が変換された時、私達は幸福を感じます。しかし、その基準を超える量を摂取しても幸福度が増す事はありません。

あなたはとてもお腹が空いていました。あなたは、ハンバーグ定食を食べました。すると空腹感が満たされ、お腹は満腹になりました。この時、あなたは幸福を感じます。しかし、ハンバーグ定食一人前で幸福を感じたのだから、その10倍の量であるハンバーグ定食10人前を食べたら幸福は10倍になるのかというと、食べ過ぎで気持ち悪くなります。空腹という質から、満腹へと質的変換がなされました。しかし、それ以上の量を摂取したからといって幸福は増大しません。

あなたはとても暑かった。室内の温度は30度でした。だからクーラーをかけて20度にしました。すると、涼しくなりました。この時、あなたは幸福を感じます。しかし、-10度にして幸福を感じたからといって、その3倍の-30度、つまり部屋の温度を0度にしたからといって、幸福は3倍にはなりません。むしろ、寒すぎて身の危険を感じます。暑いという質から、涼しいという質へと変換されましたが、それ以上の量を増やしたからといって幸福は増大しません。

事例を挙げていくとキリが無くなりますが、つまり、生命維持にとって最適な状態になると幸福を感じるということなのです。幸福とは、質的変換であり、量的変換ではないという事です。

私達は、幸福を感じると再びそれを再現したくなります。それは、他のどの感情よりもパワフルに働きます。つまり、脳の生命維持のための基準となる感情が『幸福』なのではないかと考えられるのです。生命維持にとって適した状態になった時、私達の脳は幸福を感じさせる。そして、幸福を感じるとそれを再現したくなる。このような作用によって生命維持できる状態を意識的に作ろうと働きかけるために幸福というメカニズムがあるのではないのだろうかと考えられるのです。

しかし、経済は質ではなく量ではかられます。

例えば、あなたがデパートで服を買ったとします。その服は9,800円だったので、1万円を出しました。その時に店員から「この一万円はどのように手に入れたものでしょうか？」などと、質を問われる事はありません。どんな手段で手に入れようが、1万円は1万円です。その1万円の質を問われることはありません。

上記の例のように、経済は質ではなく、あくまで量でしか考えないのです。量という視点から考えると、当然多い方が良いということになります。

1万円よりも10万円。10万円よりも100万円。100万円よりも1,000万円…

しかし、この考え方に上限はありません。どれだけ得ても満足することはありません。もっと欲しい、もっと欲しいという欲求に駆られます。つまりここで得られる幸福には限界がありません。

これは脳のメカニズムで両者を説明する事ができます。

私たちが幸福を感じるのは脳内ホルモンの作用だと言えます。そして幸福に関与している脳内ホルモンは「ドーパミン」と「セロトニン」「オキシトシン」です。

これらは分泌の条件に違いがあります。

ドーパミンは報酬系ホルモンと呼ばれ、何かを得た時、何かを達成した時に分泌されるホルモンです。何かを得た時、何かを達成した時に分泌され、その際に幸福を感じます。この時の幸福は高揚感の伴うものです。ですので、脳大成理論では「動的幸福感」と呼んでいます。

そして、ドーパミンは中毒性を持ちます。ですので、〇〇中毒と呼ばれるものは全てドーパミンが強く関与しています。その理由として、脳には「ドーパミン強化学習サイクル」と呼ばれるメカニズムがあり、何かを達成した際に、ドーパミンが分泌される。しかし次にドーパミンを分泌させるには前回と同様・同強度・同量では分泌されない。更に刺激の強さや強度や量が増えないと分泌されないというメカニズムです。

良く言えば、このメカニズムによって、人類が創造してきた様々なより良さはこのメカニズムのおかげであると言えます。

悪いパターンでいうと、アルコール依存症（俗にいうアル中）は、お酒を飲むとドーパミンが分泌されるというパターンが形成された状態で、今までの量ではドーパミンが分泌さ

れずどんどん量が増えていくという悪循環です。これは、ギャンブルもドラッグも同じです。これらは、ドーパミンを分泌させたい！という強い欲求から来るものです。そして、中毒の方は、なりふり構わずそれを得るための行為を行います。窃盗、犯罪、暴力、詐欺など、結果人生を破壊させる方もいます。そう考えると、ドーパミン分泌を求める欲求の強さたるや私達が想像している以上のパワフルさがあるのです。

中毒と呼ばれないまでも、その矛先が仕事での成果に向けた場合も同じです。更なる目標達成のために妥協せずパワフルに行動していくといった様は、上記の中毒症状と脳にとっては同じなのです。しかし、お分かりの通り、矛先如何で全く変わってきます。ドーパミン強化学習サイクルは、私達の達成における根本的なモチベーションのメカニズムです。ですので、向けるべきは社会貢献性を持った志なのです。

つまり、志中毒になればいいのです。

これは、あなた自身も含め、誰も傷付きません。そして、それに向かえば向かうほど、更に…更に…と止めどない欲求の元、志が成就していきます。結果たくさんの方に貢献できるのです。

しかし、ドーパミン分泌だけに頼るとバランスが取れません。何らかの達成に向かう際、不安や恐怖は当然つきものです。ですので、ドーパミン分泌だけに偏ってしまうと、達成に向かう上で感じるストレスを何らかで解消させようとし、本来は、それはもう一つの幸福に関与している「オキシトシン」「セロトニン」の役割です。

セロトニンは、脳内の神経伝達物質のひとつで、ドーパミン・ノルアドレナリンを制御し精神を安定させる働きをします。必須アミノ酸トリプトファンから生合成される脳内の神経伝達物質のひとつです。視床下部や大脳基底核・延髄の縫線核などに高濃度に分布しています。他の神経伝達物質であるドーパミン（喜び、快樂など）やノルアドレナリン（恐怖、驚きなど）などの情報をコントロールし、精神を安定させる働きがあります。セロトニンが低下すると、これら2つのコントロールが不安定になりバランスを崩すことで、攻撃性が高まったり、不安やうつ・パニック障害などの精神症状を引き起こすといわれています。

セロトニン神経がオキシトシンの受容体を持っているので、オキシトシンの分泌が増えると、脳内のセロトニンも増えます。オキシトシンはセロトニン活性も誘発するのです。

オキシトシンは実に興味深いホルモンで、愛と絆のホルモンと呼ばれています。オキシトシンは人から親切にされたり、親切にしたりした時に分泌されるのです。他人に良いことを行った時のあの心の爽やかさたるや、他の何にも代えがたいものがありますね。だから、愛と絆のホルモンと呼ばれているのです。

オキシトシンが分泌されると、以下のような身体にとって有益な作用が起こります。

1. 筋肉の衰えと退化の抑制・防止
2. 迷走神経の活動活発化
3. 慢性的炎症の抑制
4. 活性酸素の減少（ストレス性）
5. 一酸化窒素（NO）の増加促進
6. テロメアの短縮防止
7. 免疫老化予防

更に、オキシトシンは出産時に大量に分泌されます。また、子育てという行為によって分泌されることも確認されているのです。

更にオキシトシンについて以下のような実験結果が報告されています。

人工的に鼻にオキシトシンをスプレーされると、目の前の人を信じてしまい、たとえ不利な契約をされてもサインしてしまう。

しかし、効果が切れた瞬間に「何でサインしたんだろう？」と思うが、またスプレーされると不利な契約だと分かっているにもかかわらず再びサインしてしまう。

※相手を仲間かそれ以外に区別するホルモン

Kosfeld M, Heinrichs M, Zak PJ, Fischbacher U, Fehr E, Oxytocin increases trust in humans. Nature, 435:673-676, 2005

つまり、信頼するという人間関係の根本原則にオキシトシンは強く関与しているのです。親が子どもを信頼するのは、オキシトシンの作用だと言えます。

さらに更に以下のような場面でオキシトシンは分泌されます。

高揚の実感／人をなぐさめる・勇気付ける／あたたかい気持ちでのやり取り
友人や愛する人を支える／肯定的な思い出を思い出す／ハグをする

上記のような事実から、脳大成理論ではセロトニン・オキシトシンが分泌されることによって感じる幸福を「静的幸福感」と呼んでいます。何かを達成したから…ではなく、質的なものです。

セロトニンは「安心・安らぎ」に関与しており、オキシトシンは、報酬や成果にも関係なく、私達が生きる上で美德とする根源的なものです。

このようにドーパミンとセロトニン・オキシトシンは全く性質の異なるものです。しかし、ドーパミンが良くてオキシトシンがダメなわけでもなく、その逆もしかりです。現代社会では、両者をバランスよく分泌させることが重要なのです。人に親切にするだけでは単なる良い人に留まってしまいます。私達は仕事を始め、社会で成果を創っていかねばなりません。それには前述の通り、ドーパミンの分泌が必須です。

以上から考察していくと『動的幸福感は仕事（社会活動）で得られるもの。』であり、『静的幸福感は家庭（家族）で得られるもの。』と定義することができます。

家族（親・兄弟・夫婦・子ども）という局面では、仕事のような高揚感を持った達成はありません。しかし、そこで得られるものは安らぎです。

※これは家族という血縁関係に限りません。家族のように関わっている人とでも同じ作用が起こります。

この両者を発展させていく事こそが、真の幸福ではないでしょうか？

しかし、絶対的に脳にとって優先されるのは生命維持であり、量ではありません。でも、現代社会で量を追うことは極めて重要です。まずこの両者を自身の考えの中で整合性をもって両立させることが重要です。考えの中で成立していなければ、行動を起こした時に、必ず不調和を起こします。

『動的幸福感』と『静的幸福感』の調和。それは「個人」と「社会」の調和と言えます。これが脳大成理論における『脳を活性化する生き方』の土台となり得る考え方かも知れません。