

## 脳大成理論 1-4

### 【脳大成理論における脳を活性させるという意味】

脳大成理論では、あらゆる全ては脳が創り出している。という立場に立って理論を構築しています。わたし達の人生にまつわる全ては、脳の反応によるものなのです。

そして、脳を活性化させることで、自身を取り巻く環境や対人関係、健康状態に至るまで全てを変える事ができると主張しています。

ここで言う、脳を活性化させるとは、以下の意味を指します。

- 1, 脳血流を正常化させる
- 2, 脳内ホルモンの分泌を身体的・精神的に有益なものへと促す
- 3, ニューロネットワークを多様化させる
- 4, 脳のインポータントデータ（重みづけ）を変え、自身の望む反応を作る

1996年にエレイン・N・アーロン博士がHSP（ハイリーセンシティブパーソン）HSC（ハイリーセンシティブチャイルド）という概念を考案しました。

これは、特に発達障害に適応される概念で、発達障害は平たく言うと「できない」事にフォーカスしているのに対して、HSPはあくまで、敏感すぎるがゆえに発達障害と診断されるような状態になっていると捉えます。つまり、「できない」のではなく、「できすぎてしまう」と解釈している概念です。

HSP・HSCは実際にある脳の部位が活動しすぎているという事が証明されています。この視点から考えると、脳を活性化するという表現は適していません。つまり、HSP・HSCのような方々は逆に沈静化した方が良いわけです。

ですが、上記のような視点を盛り込んだ表現を考えると一般的に非常に複雑になり、分かりにくくなります。ですので、基本的に脳大成理論では、あくまで脳を活性化させるという表現を用いますが、正しくは脳を最適化させるという意味で捉えてください。

また、脳を活性化した状態（脳が最適に活動している状態）をハイブレインと定義し、脳が不活性な状態（脳が最適に活動していない状態）をローブレインと定義し、表現します。

さて、上記を前提に踏まえ、脳を活性化させるためのアプローチについて記述します。

脳大成理論では、脳を活性化させるためには以下の二つのアプローチがあると定義しています。

- 1、物理的刺激
- 2、情報的刺激

物理的刺激は、五感を通じて身体刺激から脳へ刺激を与えるというものです。これは別の言い方をすると、身体法、またはボトムアップ法と表現します。物理的刺激を与える事で、脳神経細胞の神経伝達物質が増加し、ミエリン形成のプロセスによって、脳神経の伝達の効率化が図られます。

物理的刺激には様々なものがあります。

## 脳大成理論 1-4

マッサージ、鍼灸、エステ、アロマ、ウォーキング、ジョギング、温泉、投薬、サプリメント等と、挙げだしたらきりがありませんが、基本的に、皮膚、骨、内蔵等へ言語を伴わない外部刺激は物理的刺激と捉えてください。つまり、フィジカルです。

情報的刺激は、脳から身体へ刺激及び指令を与えるというものです。これは、別の言い方をすると、心因法、またはトップダウン法と表現します。情報的刺激を与える事で、ニューロンそのものが拡大します。

情報的刺激にもまた様々なものがあります。

読書、動画を見る、講義を受ける、インターネットで調べる、人と会話する、自己対話する、思考する、想像する等学習行為全般で、言語を前提とする刺激は情報的刺激と捉えてください。つまりメンタルです。

脳大成理論の中で特に重要な理論が「SOS理論」と「SSS理論」です。

「SOS理論」とは、『そう 思えば そう』の頭文字を取ったもので、脳から身体への指令を意味し、情報的刺激に該当します。

「思えば動きがついてくる」と言えば分かりやすいでしょうか。

「SSS理論」とは、『そう すれば そう』の頭文字を取ったもので、身体から脳への刺激を意味し、物理的刺激に該当します。

「動けば思いがついてくる」と言えば分かりやすいでしょうか。

この両者の刺激の関係は至って明確です。

情報的刺激を受けてこそ、脳は進化します。が、身体が良好でなければ、脳は生命維持を第一義として活動しているので、情報的刺激の処理よりも身体を正常に活動させる方を優先します。

身体が疲れていたら、学習には集中できません。ですので、物理的刺激を与えて、身体を良好な状態に保ち、そして情報的刺激を与え、脳を進化させるのです。

脳は学習を持って進化します。学習することにより、脳のデータフィールドのレベルが上がり、リアルフィールドの拡大となるのです。

物理的刺激は、脳に情報的刺激を与えるためのものです。物理的刺激だけでは我々は進化しません。

以上からまとめると、健康である必要性は、学習のためです。逆に、五体が満足いく状態でなくとも、学習に励み立派に社会で活躍されている方はたくさんいます。

人、つまり脳の本懐がどこにあるのかを正しく見極め、目的を見失わず未来を描き、学習を続けていきましょう。