

はじめに 著：佐久間伸一



ここに少女のイラストがあります。私が臨床心理学専修の大学院時代、クラスメイトのビゼイ・ゲワリ氏が母国ネパールに帰って孤児院の子どもたちの支援に赴いたときのある少女の様子です。ネパールの内戦後には兵士や市民の犠牲とともに両親を失った多くの孤児も残されました。子どもたちの恐怖・不安・不信といった表情も漂っていました。

突然提示したこの絵ですが、皆さんの感じた注目度合いや感情が「脳の健康」を反映しているといえます。「そんなことより私にはもっと大事なことがある」「そういうこともあるんだねー」「胸

が痛む」とかいろいろな想いが考えられます。ある対象に対してヒトのこころ（脳の活動）はさまざまです。重要な情報として受け取るか、軽い情報として処理するか、脳は活発に働いているはずです。

あなたの脳を感じてみてください。あなたの脳は、静かに落ち着いていますか、いつでも笑える状態ですか、それとも追われることが多く疲れている状態でしょうか。現代ではうつ病の増加も問題になっていますが、この増加を“産み出している”のが今の社会と考えられますね。スマホの便利さに伴う情報の氾濫や依存、学校や会社など組織における人間関係の快・不快など頭が痛くなることが多すぎませんか。うつ状態に陥るのも納得がいきます。

うつ病の状態では、デフォルトモードネットワーク（DMN）といわれる脳活動の過活動が指摘されています。DMNは、記憶・自己認識・見当識などに関わり、いわば自己の図書館のような情報整理を担っているといえます。このネットワークを“自我の領域”と表現する人もいます。さまざまなことをコントロールしながら人の活動時の20倍のエネルギーを使って働いています。無意識の中で自我を支える活動をするため、この状態を“アイドリング”に例える人もいます。デフォルトモードというのは、さまざまな記述をまとめると、このように考えられます。心理療法ではこのような言葉は使われてきませんでした。しかし、日本で生まれた心理療法として有名な森田療法がありますが、臥褥期（が

じょくき) という何もしないで過ごすことから、治療が開始されます。これはデフォルトモードの過活動や混乱を整えている状態です。過剰な脳活動などが生じアイドリングが崩れると、人は機能不全に陥るのではないかと思います。快いアイドリングを保つために、柔軟性や創造性を生かしたバランスのいい脳活動を目指してみませんか。ご自身で自己を確かめながら楽しんでワークに挑戦して、脳を刺激してみたいと思います。あなたの“生命力”がちらちら湧き上がってくることを期待しています。

まずは、楽しいワークにご案内します。