



目次

はじめに 著：佐久間伸一 2

第1部 笑脳をつくる 心理学の博士からの提案 9

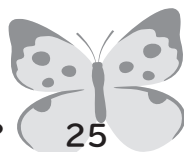
第1章 あなたの脳は元気ですか
著：佐久間伸一 10

第2章 脳の健康を調べてみよう
— “時間的展望” による自分へのアプローチ —
著：渡辺純子 16

〈うつ病入院患者と健康な人との比較〉 ————— 20

参考文献 24






第3章 脳の疲労（泣いている脳）って？ 25

・スマホの普及について	25
・脳が疲労している状態とは？	28
・健康な脳は（バランスがいい）	29
・マインドフルネス	30
・脳を健康に保つために……	32
参考文献	33

第4章 疲れた脳から笑脳…… 34

・脳が笑顔になるときは？	34
・生きがい	36
・発達と老化	38
・笑脳は暮らしを豊かに変える？ （余裕のある脳は難題をクリアできる）	40
・未来を切り開くことは（創造性を豊かにする）	42
参考文献	43





第5章 脳トレーニングにおけるスピリチュアリティ
著：Dr. Bijay Gyawali (ビゼイ・ゲワリ) 45

1. スピリチュアリティとは何か? _____ 47
2. スピリチュアリティと精神的健康 _____ 49
3. 精神的健康のためにスピリチュアリティを鍛える _____ 51
4. 脳と精神疾患 _____ 53
5. マインドフルネス：スピリチュアル脳トレーニング _____ 55

第2部 寄稿 私の体験

日常生活のできるうつ対策 水色眼鏡さん 59

- この項は、一うつ病患者（対人恐怖症も併発）による
治療の記録と日々の実践を簡潔にまとめたものです。 _____ 60
- 書籍による「気づき」 _____ 66
- 精神科クリニックへの通院 _____ 71
- 自己治療プログラムへ _____ 77
- 悩みは尽きないけれど _____ 98
- 時間が解決することもある _____ 100
- 謝辞 _____ 102

おわりに 103

