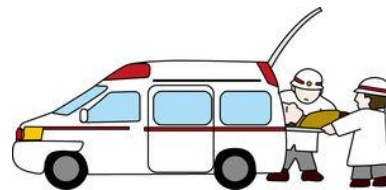


## 脳科学者が勧める「ポジティブシンキング」

「無理で～す。」「できません。」みなさんの身のまわりで、こんな言葉が聞こえてきませんか。自分自身の口からも出ていませんか。いわゆる「マイナスの言葉」ですね。プラスの言葉を使うか、マイナスの言葉を使うか、実は結果に大きく影響するそうです。

### 救急医療現場での約束

救急医療センターは医師にとっても看護師にとってもきわめて忙しく、大変な思いをする場所です。徹夜の手術を終えた後、またすぐに別の重症患者が運ばれてくることはよくあります。食事や睡眠もとれないまま患者の手術に追われるのが日常茶飯事です。すでに瞳孔が開いていたり、心臓が止まっていたりなど、とても助からないと思われる人ばかりが運ばれてきます。



東京都の板橋病院で救命救急センター部長を務める外科医の林成之さん。林医師は、ここで働く医師や看護師たちと二つの約束をしました。それは「マイナスの言葉を使わないこと」と「鏡の前で一番良い笑顔をつくってから出勤すること」です。約束した後も、医師や看護師たちがマイナスの言葉を使うことはありましたが、「今、無理って言ったよ」などとお互いに注意し合いました。

マイナスの言葉を脳が聞くと、「これは良くないことだ」と判断し、「それならあまり働かなくてもよいか」となるのです。そのため、考える力、記憶する力、物事を決める力など、脳のすべての働きが悪くなります。脳外科が専門の林医師は、こうしたことを知っていたのです。

「一番の笑顔をつくって仕事に来る」こともまた脳の働きを良くします。笑顔など表情をつくる筋肉は、脳の働きと深く関係しています。笑うことで脳の働きがよくなることも研究でわかっています。(皆さんも、にっと口元を上げてみましょう。) 笑顔がつかれるでしょう。こうして笑顔をつくった時に、悲しいとか、暗い気持ちにはなりませんね。



この二つの約束を続けている林医師のチームに、成果が表れてきました。普通は助かることがない患者が、元気に仕事に復帰できるまでに回復する件数が増えていったのです。普通は社会復帰できる人は1割程度のところ、何と4割の人が仕事に戻れるようになったのです。

### オリンピックでも好記録

2008年に行われた北京オリンピックに出場した日本の競泳チームは、半数以上のメンバーが自己新記録を達成、あの北島康介選手をはじめ5個のメダルを獲得するという快挙を成し遂げました。実はメンバーは林医師から、こうした脳の働きを高める方法を教わっていたのです。



「疲れた」「もう無理だ」というマイナス言葉を使わず、「まだやれる」「がんばろう」などのプラス言葉を使うことが、考える力、記憶する力、物事を決める力を高めます。困ったときこそ笑顔で、プラスの言葉を使い、脳の力を高めていきましょう。

