

## 12回目「僕の細道を進む」

こんにちは。一般財団法人UNI H&H大学院代表講師の植田です。  
12回目は「僕の細道を進む」というテーマについてお話しします。

前は幸せホルモンについていくつか紹介しましたね。

その中でもドーパミンはやる気や意欲に関する神経伝達物質で、あらゆる活動の動機や原動力となるとお伝えしました。

ドーパミン作動性神経細胞群の中でも、とりわけA10神経という神経は、別名「脳の快感ハイウェイ」とも呼ばれ、他の神経よりも太く、脳幹から前頭前野および頭頂まで伸びている重要な神経であると考えられています。

好きなことをしている時や好きな人と一緒に過ごしている時、何かに夢中で没頭している時、心地よさや快を感じている時、この神経をドーパミンがたくさん流れて活性化させています。

このA10神経の終着点にはドーパミンを受け取る「受容体/レセプター」が他の神経よりも2倍多く存在するとされており、一旦この回路が活性化すると「集中力・認知力・創造力」が向上し、あなたの願望の実現への大きな原動力となってくれることでしょう。

これまで見てきたようなドーパミン作動性神経細胞群は「報酬系回路」とも呼ばれているということは前回お伝えしましたね。

人間は楽で簡単で心地よいことは何度も繰り返そうとします。

いきなり大きな変化（＝夢の実現）を起こそうとしても、現状維持を是（ぜ）とする古い脳が拒絶してしまって上手くいくことが少ないですから、この報酬系回路を上手く活用して、小さい変化や成功体験を積み重ねていくことが重要だと言えるでしょう。

また、やる気や動機は「まず行動し始めること」で生まれるということが科学的に分かっていますから、以下の3つのAのサイクルを作るよう心がけてみましょう。

Action（行動）→ Acceptance（その結果の受け入れ）→ Awareness（気づき～改善）

しかしながら、現代の教育や組織内における指揮系統などは依然トップダウン式であることが多く、「先生に言われた通りにやる」であったり、「命令を受けて仕事をする」といった状況においては、このA10神経という素晴らしい回路の機能を発揮することがなかなか難しいかもしれません。しかし、学生であれ起業家であれ経営者であれ従業員であれ、どんな状況の人にとっても「好きなこと」や「やりたいこと」があって、自分の裁量で取り組める物事があるのであれば、ぜひこの回路を思い切り活用しましょう。

自分のやりたいこと、好きなこと、追求したいこと、自分の人生のミッション（使命）を持っていること、それらには全て、今回お伝えしたA10神経が深く関わっています。

この回路をフル活用して、奥の細道ならぬ「僕の細道」を歩み進めてください。

そして自己の内観を通じて、内なる自分の声に耳を傾けることもぜひ忘れないでください。

ご自身の人生の羅針盤は常に自分の中にあることを思い出し、道を見失わないようにしましょう。

では、今回学んだことをぜひ日々の快禅メソッドの実践においても意識して取り組んでみましょう。12回目の動画は以上です。また次回お会いしましょう。