

# HumanLetter

## ヒューマン・レター

### vol 3 恐怖



#### 根拠のない恐怖と脳

ある種の恐怖は、私たちの脳にしっかり刻み込まれています。進化の過程ではるか昔、人類に危害をおよぼしていたものがかすかな記憶となって残っています。人間の赤ん坊を入念に観察し、また動物実験をしてみると、特定の刺激におびえることが分かります。檻の中で生まれたサルは赤ん坊は、ヘビを見ても反射的に怖がったりしません。そのとき別のサルがおびえている映像をいっしょに見せると、ヘビは恐怖の対象となります。ただし、ヘビを花にかえても何も起こりません。霊長類の脳には、ヘビへの恐怖があらかじめプログラムされていて、それが何かのきっかけで目覚めるのかもしれない。

この主の「自然的」な恐怖は意識的にコントロールできますが、意識的にコントロールできない恐怖も存在します。無意識に起こってしまうのです。この根底にあるのがロシアの生理学者イワン・パブロフの条件づけです。条件づけされた恐怖はいわば特殊な種類の記憶であり、定着する時にも意識されません。記憶は脳内の海馬という部位が関わっていますが、実はそれだけではありません。

海馬に重い損傷を受けた女性がいました。彼女は数秒前に会った人や、経験したことを記憶出来ません。担当医も合うたびに自己紹介しなくてはなりません。あるとき、担当医が手にピンを忍ばせて、握手のときにピンが彼女の手には刺さるようにしてみました。次に会ったとき、彼女はやはりその医者のはまらで覚えていませんでしたが、握手だけはいやがったのです。でも本人はそれがなぜだか分からないのです。握手することが怖いと言うだけでした。

最近の研究では、こうした無意識の記憶は脳内の扁桃体という部位に蓄えられることがわかりました。海馬が意識的な記憶を呼び出しているのに対し、扁桃体系では身体的な記憶、例えば心臓をドキドキさせたり、手のひらに汗をかいたりといった当初の体験を再構築するのです。

記憶がある程度の強さで扁桃体に焼き付けられると、もう自分の意志で抑えることができません。身体が反応して感覚が完全に再現されてしまうのです。漠然とした恐怖、ぼんやりとした不安で終わることもあります。強烈な勢いがついているとパニック発作になったりします。

無意識の記憶は、強いストレスを受けている時に形成されやすいのです。ストレス下で放出されるホルモンや神経伝達物質が、扁桃体の興奮をさらに高めるからです。しかもその種の物質は意識的な記憶の処理にも影響を与えます。扁桃体に定着し、ここで思い出される記憶は、海馬の処理する記憶に比べると正確さに欠けます。ストレスホルモンのせいで扁桃体が逆上す

と、ある恐怖と別の恐怖が簡単に混ざってしまいます。

正常な恐怖は意識上に呼び出して、別の視点をかぶせることで変更したり、追い出したりできますが、無意識に潜む記憶は奥深いところにあるので、それを呼び出して再構築することはそう簡単ではありません。やはり、事前にそのような記憶が定着するのを防ぐ工夫が必要となります。つまり、扁桃体を強く刺激するストレスホルモンの放出を抑えることとなります。現代においてストレスは当たり前だとの風潮がありますが、その辺を軽視するのはよくありません。過度なストレスを受けないようにメンタルをセルフコントロールすることが望まれます。

ヒューマン・ハーバーではウェルビーイング（健康な心と体及び社会の実現）をミッションに様々な取り組みを企画しております。今回は近々に開催されるセミナーをご案内させていただきたいと思っております。脳機能、心理学をベースにした内容となっております。多くの方々にご満足いただいているものです。申込・お問い合わせは当オフィスまでお願い致します。満席になり次第締切となりますので、早めに申込み下さい。

※セミナー開催のご案内 平成27年3月13日(金) 藤枝市生涯学習センター  
参加費：各2,500円 2講座受講される場合4,500円 定員各20名

#### ◆「メンタル・コーチングってなに？」体験セミナー(2時間)

～錦織圭はなぜあんなに強くなったのか？ 午前10時～12時

全米オープンテニスでのあの錦織圭の活躍はみごとでした。実は、その支えになっていたのが、マイケル・チャンの「メンタル・コーチング」でした。「誰にも負ける気がしない」というコメントはかなりポジティブなものです。そこにハッタリや強がりではなく、素直に自然にコメントしていました。結果はご存知の通りです。奇跡に近い活躍ぶりでした。

実はその背景にメンタル・コーチングの関わりがあります。メンタル・コーチングが目指すものは、「正しいゴール(目標)設定」です。正しいゴール設定ができれば、自ずと今必要なリソースが目に入り、モチベーションダウンすることはありません。なぜなら「したいこと」をすることになるからです。錦織圭の場合もまさしくこのゾーンに入っていました。

#### ◆「感情解放(エモーション・コントロール)セラピー」体験セミナー(2時間)

～たった数分で感情は良くなります！ 午後1時半～3時半

私たちはいつも良い感情でいたいものです。しかし、なかなかそれが難しい時があります。落ち込んだり、やる気がでなかったり、不安になったりしてしまいます。そんな時に一人で簡単にできてしまうのが、このセラピーです。米国では心を病んだ帰還兵の治療に絶大な効果を発揮しました。感情の仕組みを脳機能やエネルギーシステムという視点でとらえ、それを良好にすることで心身の状態を整えることを行います。その結果、不安は軽減し、よりポジティブな思考、行動へと移行していきます。本セミナーではそのアプローチ法をご案内します。