

2022年1月18日発行

22-03号

（http://www.jremnant.com/）

現場から（最近のニュースから）

**脳のメンテナンス**

メディアやネットで脳についての情報がたくさん流れていますが、その中のなにが真実で、なにがウソなのかについて、脳科学者が紹介している本、『脳メンテナンス大全』（クリステン・ウィルミア、サラ・トーランド著、野中香方子訳）からの記事がありました。

まず、人間は脳の10％しか使っていないというのはウソであり、それどころか休息中や睡眠中でも、脳を100％使っているということです。実際、睡眠中の脳は実に活発で、昼間に溜まった老廃物を除去するなど、重要な仕事をこなしているそうです。また、クラシック音楽が胎教に良いと言われていますが、クラシック音楽を聞かせても、胎児のIQは高くならないそうです。

脳の特徴として、脳は痛みの感覚情報を処理していますが、脳自体は痛みは感じないので、頭痛は脳が痛いのではなく、原因は、筋肉の緊張、副鼻腔の問題、血管の狭窄など、脳以外にあることが多いそうです。脳が「忘れやすい」という特徴は、有益な特徴だということです。脳は、取るに足りない情報のために貴重な保存スペースを無駄遣いしないように、記憶したことを忘れるメカニズムが備わっているということです。自分が忘れても、それは、脳の生存戦略のひとつなのだから、焦る必要はないということです。右脳人間や左脳人間は存在しないそうですが、脳の形は、性格に影響するという研究結果が出ています。脳のどこの部分が薄いか厚いか、面積が大きいか小さいかが、その人の性格によって変わってくるそうです。それは、その人がどこの脳の部分を多く使っているかによるので、たとえば抽象的な思考に多くの時間を費やしていると、その結果、前頭前野が大きく厚くなる結果になるので、脳の可塑性を裏付ける証拠だと言われています。男女の脳には微妙な差があるそうですが、それも、育てられ方や社会環境がもたらした生物学的副産物だと考える人もいるそうです。体のほかの部位や器官と同じく、脳もこまめに手入れをすれば見違えるように状態が改善され、発揮されるパフォーマンスが上がるので、現在のコロナ禍で生じているストレスや不安は脳の健康を蝕（むしば）む大敵であり、今こそ脳のケアが求められているということです。著者で脳科学者のクリステン・ウィルミア氏は、豊富な治療経験から、「脳の構造は非常に複雑だが、脳を変えるのは簡単。ライフスタイルを少し見直せばいいだけ」と語っているそうです。（1月15日日経ビジネス＜脳科学者が明かす、脳についてのウソと本当＞より）

脳は、ライフスタイルを整えて、メンテナンスを行えば、健康を保つことができ、脳が健康であれば、脳によって考え、心が支配されるので、考えや心まで健康になるでしょう。ただ、多くの人が、脳の健康を保つためにすべきことがあるとわかっても、実際に実行して、それを持続することは難しいのではないでしょうか。それは、脳よりもっと深い部分で、人間の考え、行動を左右するものがあるからです。あなた自身が気づかずに、行動を左右するように働いているものの正体について、お分かちしたいことがあるのです。

救いの道

だれでも幸せになって、うまくいきたいのに、なぜ人生がこんなにも苦しくてつらいのでしょうか。

予期せぬ事故にあい、やることなすこと、すべてうまくいかず、会社ではやりがいどころか、仕事と人に疲れるばかりです。学校は、もはやいじめの天国になりつつあります。家庭内は冷たい風が吹き、一つ屋根の下でばらばらになり、実際に崩壊しているところも少なくありません。そのうち体は病気になり、心も病んでしまい、眠れない夜が続きます。お酒や薬に頼り、ギャンブルや快楽に走ってみても答えはありません。わらにもすがる思いで占いをして、おふだやお守りをつけてみますが、解けそうにもなく、どんどんひどくなるだけです。

ときには、表では他人がうらやむほどの成功をおさめたのに、裏は穴が開いてもれていくし、隠れた問題でなげき、ため息をつきながら人生のむなしさを感じています。胸にはぽっかりと穴が開いて、埋められません。とても憂うつになって、時々、自殺の衝動にかられます。幻聴や幻覚に悩まされるときもあります。

なぜこうなったのでしょうか。

それは、人が神様を離れているからです。魚が水を離れ、木は土から根を放り出すと枯れて苦しみ死んでいきます。人は神様に会って神様とともにいるべきたましいを持つ存在です(創世記1:27)。ですから、神様と出会う時、すべての問題が解決され、新しい人生が始まります。しかし、人は罪を犯して神様を離れてしまい、二度と神様に会うことができなくなりました。そのときから、目には見えない暗やみの力が、人を運命の力に閉じ込めて、苦しめて滅ぼしているのです。それで、どんなに暴れても抜け出すことができません。どんどん疲れはてて倒れるだけなのです。

神様は苦しみの中にいる人を愛し、この運命の泥沼から抜け出して、神様に出会うことができる道を開いてくださいました。その道がイエス･キリストです。イエス･キリストが罪人の私たちの身代わりとなって、十字架を背負い、すべての罪を赦してくださり(ローマ5:8)、私たちを苦しめていた暗やみと呪いの勢力を完全に打ち砕いて勝利なさいました(Ⅰヨハネ3:8)。そして言われます。「わたしは道であり真理であり、いのちなのです。わたしを通してでなければ、だれ一人として神に会うことはできません」(ヨハネ14:6)イエス･キリストは神様に会う道となりました。「疲れて重荷を負っている人はわたしのところへ来なさい。わたしがあなたがたを休ませてあげます」(マタイ11:28)と私たちを招いておられます。

もうこれ以上、苦しみの人生にとどまっている理由はありません。道であるイエス･キリストを信じることで、神様に会うことができます。「まことに、まことに、あなたがたに告げます。わたしのことばを聞いて、わたしを遣わした方を信じる者は、永遠のいのちを持ち、さばきに会うことがなく、死からいのちに移っているのです」「この方を受け入れた人々、すなわち、その名を信じた人々には、神の子どもとされる特権をお与えになった」だれでもイエス･キリストを救い主として信じ、心に迎え入れれば救われます。下の「受け入れのお祈り」を通してイエス・キリストを心に迎えることができます。

「愛の神様、神様の驚くべき愛と、救いの計画を感謝します。今、私は罪人であることを

認めて、悔い改めます。私の心の扉を開いて、今、イエス・キリストを私の救い主、私の

神様として受け入れます。私の罪を赦してくださり、私を救ってくださったことを感謝

いたします。これからは、神様のみこころに従って生きる者にしてください。イエス・

キリストの御名によってお祈りします。アーメン」

相談のある方は、いつでも連絡ください