

第1章

ストレスはすべて「脳」が感じている

はじめに……………1

成功への第一歩はストレスに「負ける」こと……………14

海底三〇〇メートルでのストレス体験……………17

どうしてラットは抵抗せずに、死を選ぶのか……………20

心と体では、ストレスの「経路」が違う？……………23

動物だって「うつ」になる！……………31

人間の二大ストレスは「依存症」と「逆恨み」……………33

どうしてほめてくれないの？……………36

キレル人は、なぜ朝よりも夜の方が多いのか……………38

ストレスに対抗する「秘密兵器」は一つじゃない！……………41

「脳の発達」がストレスの始まりだった……………46

## 第2章

### 人生の質を決定づける「三つの脳」

- 「心の場所」は、脳の中にどこか所々ある……………50
- 前頭前野を失うと人はどうなるのか……………54
- まねがつくり出す、人の心を読みとる能力……………58
- 「ゲーム脳」はなぜ悪者になったのか……………62
- 「がまんできる子供」と「がまんできない大人」の違い……………66
- 理性のカギを握る「共感脳」……………71
- 人間らしさは「三つの脳」で構成されている！……………73
- 「学習脳」——快感を操る「ドーパミン神経」……………77
- 「仕事脳」——危機管理センター「ノルアドレナリン神経」……………81
- 「共感脳」——脳の指揮者「セロトニン神経」……………84
- 「三つのストレス」は前頭前野とつながっていた！……………87

## 第3章

### 一日五分でできるセロトニントレーニング

- 脳を動かす「クールな覚醒」……………90
- 心身を健康にする「五つの働き」とは……………95
- セロトニン神経とストレスの「パラドクスの関係」……………102
- なぜセロトニン不足はうつ病を招くのか……………106
- セロトニン神経を鍛えれば「遺伝子」が変わる！……………111
- すべては最初の「三か月」で決まる……………114
- 「冬季うつ病」の治療法とは……………116
- 本当に「規則正しい生活」とは？……………120
- 「不眠症」はセロトニンで解消できる！……………123
- 「ちょっとした工夫」でリズム運動を習慣化する方法……………127
- リズム運動の効果を「最大」まで高めるコツ……………133
- 「できる人」はみんなセロトニン神経の達人だった！……………140

## 第4章

### どうして涙を流すとスッキリするのか

- ストレスは「涙」の力で解消できる! …… 144
- 私たちの目から流れる「三つの涙」とは …… 146
- 「情動の涙」には「スイッチング効果」が表れる …… 151
- 涙によってストレスが解消するメカニズム …… 156
- ストレスを「解消する涙」とストレスを「増やす涙」の違い …… 160
- ストレス解消には「笑い」よりも「涙」だ …… 163
- 古田敦也選手が流した数粒の涙 …… 166
- 人前で見せていい涙、見せない方がいい涙 …… 170
- 泣ける一作で「週末号泣」を! …… 173
- なぜ男性より女性の方が泣きやすいのか …… 177
- 号泣の相乗効果 …… 180

## 第5章

### 最大の癒しは共感脳が与えてくれる

- 夢を恐れる若者たち …… 184
- 自分にとっての「報酬」とは何か …… 187
- 人との触れあいが、トラウマ、うつ、引きこもりの心を癒す …… 192
- 脳の成長も「三つ子の魂百まで」 …… 195
- 「母子分離」のストレスは母親にも及ぶ …… 198
- 離れる「IT業界」と集まる「介護業界」 …… 202
- 脳からみた「三つの癒し」 …… 205
- すべては脳でつながっている …… 209
- お釈迦さまのたどり着いた「慈悲」の意味とは …… 212
- 人を癒すと自分自身はもつと癒される …… 215