



思考と脳内ホルモンのバランス

人間の脳内では
様々なホルモンが
分泌されている。

嬉しい事や、悲しい事、また優しさや怒りを感じるとき、人の脳内では様々なホルモンが分泌されています。ポジティブに考えるかネガティブに考えるか…。

人の意識は、脳内で分泌されるホルモンによって大きく左右されます。

ポジティブな感情に関係するホルモン

- ①ドーパミン → 意欲、喜び等
- ②セロトニン → 気分の安定
安心感等
- ③オキシトシン → 愛情や信頼
幸福感を高める
- ④エンドルフィン → 痛みの軽減
免疫力の向上

[運動][笑う][深呼吸][感謝]などでも分泌を促す

生命維持に関係するホルモン（ネガティブ）

- ①アドレナリン → 心拍数・血圧の増加
緊急時の体制
- ②ノルアドレナリン → 覚醒、注意力
警戒心の維持など
- ③コルチゾール → ストレスへの耐性
血糖値の上昇など

[ストレス][緊張状態]にある時に分泌され
生命維持として大切な役割

(しかし、ネガティブな思考でも増幅)



どのホルモンも 
生きて行く為には大切です

しかしどれかが過剰だと身体の不調を引き起こしてしまいます。適度なストレスや安心感を持って日々暮らすことでホルモンがバランスよく分泌されます。

未来への種まき



良い習慣は良い未来が育つ栄養素となります。
今日が昨日より良くなる為に、小さな事であっても
積み重ねて何か行動を起こして行きましょう。

偉人の名言

『心が変われば行動が変わる、行動が変われば習慣が変わる、習慣が変われば人格が変わる、人格が変われば運命が変わる』



心理学者
ウィリアム・ジェームズ
南北戦争後に大学で生物学や
医学、生理学、解剖学などを
学ぶ。その後アメリカで初の
心理学実験所を設立し最初の
心理学の博士号を取得。