

おのころ健康だより

『デフォルトモードネットワーク』

ひらめき、瞑想、脳疲労、うつ病などと関連して語られるものにデフォルトモードネットワーク(DMN)というものがあります。DMNとは、デジタル大辞泉の解説によると、「なんらかの思考や関心や注意を伴わない、ぼんやりと安静状態にある脳が示す神経活動。脳の血流量の変化を可視化するfMRIを用いると、何もしない安静時のみ、活動が活発になる脳の領域が複数存在し、互いに同期することが明らかになった。この活動はデフォルトモードネットワークとよばれ、自己認識、見当識、および記憶に関わる基本的な役割があると考えられている。」と説明されています。

● DMNが過剰に活動すると・・・
ぼんやりしているときに「さまざま
雑念や思考がとりとめもなく出てくる」
「過去の後悔」や「未来への不安」など、考
えてもどうしようもないことを繰り返し
考えてしまうことはないですか？。

DMNは脳のエネルギーの6割と8割

を消費しています。そのため、DMNが過剰に活動すると「危機への備え」として機能が働き、「常に心がさまよってしまふ」ことが大きな問題です。

● DMNの過剰活動を抑える

① 考えていることを紙に書きだす

頭の中だけで問題を解決するのは実は能にとって難しい事です。なので、紙に書いて自分の思考や感情を整理する事は脳の負担を減らす事になります。

② 瞑想

簡単な方法として、ゆったりと寝て自分の呼吸に意識をむけます。今は息を「吐いている」「とめている」「吸っている」といまの状態を意識しましょう。

もう一つ簡単な方法は、「歩きながら」です。道を歩く際に「足裏の感覚」や「聞こえてくる音」「空気の匂い」「見える景色」「肌に触れる風」などの「五感」に意識を向けて歩いてみます。(裏面に続く)

「**今この瞬間の経験**」に、評価や判断を加えず意識的に注意を向けるというのが大事です。意識的に注意をむけることによつてDMNの過剰な活動を抑え、エネルギー消費を少なくして脳が休まるということに繋がります。

● ひらめき

DMNの過剰活動状態はエネルギーを大量に消費して問題にもなるのですが、良い面ではひらめきをもたらしやすいとも言われます。例として、ものすごく頑張つてアイデアを出そうとして行き詰つた後に、ふと休憩をとつたときにアイデアが出るといつたことを聞いたことがあります。

何もしていない時にDMNで脳が活発に働くというのを知ると、納得が行きます。

● 脳がひらめく瞬間

- ① 馬上…電車や車に乗っているとき
- ② 枕上…布団で横になっているとき
- ③ 廁上…トイレにいるとき

なんとなく聞いたことがある人も多いかもしれません。欧陽 脩(2007~2012年)という中国の政治家が、アイデアがひらめく瞬間を「三上」という言葉で表したそうです。

私は車で淡路島の西海岸をのんびり走っていたときにアイデアが出るのを期待していたりしましたが、最近では西海岸が発展して、人が多くなつたので、今までより安全運転に意識がとられるようになりました。皆様も「馬上」での活動は安全を第一にしてください。

● トピックス

面白い記事を雑誌「プレジデント」で見かけました。茂木健一郎氏の書いた記事なのですが、カリスマ性が高いとされている人の演説中の脳を調べると、前頭葉の働きが高かつたそうです。対して、演説を聞いている人の前頭葉の働きは低下していたそうです。

「**今この瞬間の経験**」に注意を向けて、自分の状態を把握してその時々々の情報に**過剰**に流されないようにしたいものですね。