

# あなたの働き方はあなたの脳が決めている

脳の機能を十二分に引き出せばあなたの仕事は変わる……10

毎日の仕事は「科学的な根拠」で変えよう!……10 / 『精神科医だから書ける「オンリーワンのビジネス書」……13

「脳内物質」ごとに、違った役割と活用法がある!……15

意外と知られていない「脳内物質の基礎知識」……17

人間の感情は脳内物質でつくられている……17 / 『エヴァンゲリオン』と7つの脳内物質……20

どれか1つが多すぎてもダメ。重要なのは「バランス」……25

## 1 ドーパミン仕事術

幸福物質を自在に操り、モチベーションを上げまくれ!

ドーパミンは「報酬」をもらって「やる気」を出す……32

幸せは、私たちの「脳の中」にある……32 / 『A10神経』とドーパミンの意外な関係……34

ドーパミンの「報酬サイクル」を大きく回せ!……37

ドーパミンを分泌させる7つのステップ……40

ステップ1 明確な「目標」を設定する……40 / ステップ2 「目標を達成した自分」をイメージする……43

ステップ3 目標をくり返し確認する……45 / ステップ4 楽しみながら実行する……47

ステップ5 目標を達成したら、自分にご褒美を与える……50 / ステップ6 すぐに「新しい高い目標」を設定する……52

ステップ7 「目標達成のプロセス」をくり返す……………56

「7つのステップ」で成功を導くためのコツ……………58

「適度な課題」がやる気をかき立てる……………58／リフレミングで「つらい」を「楽しい」に変換……………61  
「ほめられる」は、脳にとって最高の報酬……………64

「もっとドーパミン」を実現するプチ仕事術……………67

プロセスを変える「北斗の拳仕事術」……………67／新しいことをしてみる「チャレンジ仕事術」……………69  
自分流の工夫をしてみる「アレンジ仕事術」……………70／時間で追い込む「ウルトラマン仕事術」……………72  
ゲーム感覚で楽しむ「ドラクエ仕事術」……………73

生活スタイルを変えれば、「幸せ感」は大きく変わる……………77

「運動」でもお手軽にドーパミンを出せる……………77／「タケノコの土佐煮」がやる気をアップ……………79  
過剰に分泌しすぎること、心に与える悪影響……………81／脳の欲求は無量大。あなたの可能性も無量大……………83

## 2 ノルアドレナリン仕事術

「恐怖」と「プレッシャー」で仕事効率を上げろ！

「適度な緊張」で、ノルアドレナリンは分泌される……………88

人気講師の研修の秘密……………88／「闘争と逃走のホルモン」と呼ばれる由縁……………89  
「ストレス」の使い方、集中力は高められる……………93

## アドレナリン仕事術

### 「怒り」と「興奮」を味方に変える

- ノルアドレナリンは「短期集中」「一発逆転」……………96
- 「締め切り仕事術」で、仕事効率を大幅にアップ……………96／「ノルアドレナリン仕事術」は短期集中型……………99
- ノルアドレナリンとドーパミンを使い分ける……………102
- 理想的な働き方は、「北風と太陽」が教えてくれる……………102／いやいや取り組むより、楽しんで取り組もう……………105
- 「2つのモチベーション」にビジネスチャンス……………107
- 「記憶力」と「うつ病」の意外な関連性……………110
- ノルアドレナリンは「記憶力」にも影響する……………110／うっかりミスで見つける「うつ病」のはじまり……………112
- 「やりたくない仕事」をうまくこなすテクニク……………116
- 休み方を工夫して、ノルアドレナリンをコントロール……………119
- 「楽しければ、忙しくても大丈夫」は幻想……………119／携帯電話のスイッチⅡノルアドレナリンのスイッチ……………121
- ノルアドレナリンは「普通の食事」で作られる……………123
- 日本人にはおなじみのメジャー脳内物質……………128
- 世界記録を塗り替え続ける金メダリストの秘密……………128／アメリカでは「アドレナリン」は使われない？……………131
- アドレナリンを出して、身体能力をアップ！……………135
- 室伏選手に金メダルをもたらした「シャウティング」……………135／追いつめられた局面で、ピンチをチャンスに変える……………137

## セロトニン仕事術

## 「癒し物質」で、朝仕事の効率化と気分転換

- 興奮しすぎて、自分が抑えられなくなる悪影響も……………139
- アドレナリンのオン／オフを身につけよう!**……………141
- 絶対に、24時間も戦ってはけません……………141／アドレナリンの持つ「天使の顔」と「悪魔の顔」……………144
- 最後に成功するのは、オフタイムの使い方がうまい人……………149／アドレナリンをオフにする「7つの習慣」……………151
- 緊張や不安はコントロールできる!**……………157
- 心臓がドキドキしたら「成功する」と思え……………157／最もお手軽な緊張コントロール法は「深呼吸」……………159
- 満員電車は強烈なアドレナリン・ストレス……………160／『DEATH NOTE』のLは、甘いもので頭を働かせる……………163
- 寝起きを改善するだけで、ビジネスタイムが快適に!**……………170
- 「朝のゴールデンタイム」に仕事を3倍効率化……………170／成功したければ、カーテンは開けて寝ろ!……………173
- ただ目を開けるだけでも、頭はスッキリ……………178／セロトニンを活性化する方法はたったの3つ……………180
- 気分転換を実現する「7つの仕事術」**……………185
- ビジネスシーンにセロトニンがもたらす「癒し」……………185
- 【気分転換仕事術1】「外食ランチ」で午後のセロトニンをチャージ……………189／【気分転換仕事術2】歩きながら考える……………190
- 【気分転換仕事術3】深呼吸……………191／【気分転換仕事術4】音読する……………193／【気分転換仕事術5】簡単な運動……………195
- 【気分転換仕事術6】気分転換を組み合わせる……………196／【気分転換仕事術7】セロトニン活性化を習慣にする……………197

## メラトニン仕事術

## 「睡眠物質」で完全リフレッシュ

セロトニン神経を鍛えて、「共感力」を磨け！……………198

「感動の涙」がセロトニンを活性化……………198／楽しみながら、自分を高める映画の見方……………200

毎日の生活習慣で「共感力」を大幅アップ！……………204

肉を食べれば、頭も心もおたやかに……………204／「朝食」をとればフルスロットルで働ける……………206

「朝に弱い」から「朝に強い」へのシフト……………208／寝起きが悪いときは「朝シャワー」を実践！……………210

セロトニン不足が引き起こす恐ろしい症状……………213

セロトニンの異常と「こころの病」の関係……………213／お手軽にセロトニンが増やせる魔法の薬……………215

「寝つき」のよさは、脳内物質が決めていた！……………222

「睡眠」は最強・最優先の仕事術……………222／睡眠と覚醒を調整する「眠りを誘うホルモン」……………224

「睡眠」の質は、心と身体の健康指標……………227

「快適な眠り」を与えてくれる7つの習慣……………229

メラトニンを出す方法1 部屋を真っ暗にして眠る……………229／メラトニンを出す方法2 入眠前に薄暗い部屋でリラックスする……………230

メラトニンを出す方法3 入眠前に蛍光灯の光を浴びない……………231／メラトニンを出す方法4 深夜のコンビニで立ち読みしない……………232

メラトニンを出す方法5 入眠前にゲームやパソコンをしない……………234／メラトニンを出す方法6 日中のセロトニンの活性化……………235

メラトニンを出す方法7 朝、太陽の光を浴びる……………238

## 6

## アセチルコリン仕事術

## 「認知機能」と「ひらめき」を高める方法

- メラトニンの思いがけないリフレッシュ効果……………240
- 「不老長寿の妙薬」としての顔……………240／「老いない身体」は、内側から作られる……………243
- 睡眠時間よりも大切な「グッスリ感」……………245
- 「とりあえず」の気持ちで「やる気」を生み出す……………250
- やる気が出ないなら、とりあえず始めよう……………250／たった30分の「昼寝」でも、脳は元気を取り戻す……………253
- アイデア力を高める「シータ波」を出そう……………255／アイデアは会議室ではなく現場で生まれる……………258
- 時間帯によって、向いている仕事は異なっている……………261
- 午前中……………「論理的」で「決断力」を要する仕事……………261／午後と夜……………「想像力」と「創造力」を求められる仕事……………263
- 睡眠時間に「ひらめき」を与えられる生活習慣……………267
- 睡眠時間も、とても貴重なアイデア出しの時間……………267／天才たちのような凄い「ひらめき」を得る方法……………270
- ひらめきを後押しする生活習慣……………273
- アセチルコリンを高めたいければ、まず禁煙せよ……………273／アセチルコリンとアルツハイマー病……………276
- 「卵かけご飯と豆腐入りのお味噌汁」がひらめきを生む……………279／風邪薬のおそろしい副作用……………281

# 7

## エンドルフィン仕事術

### 「脳内麻薬」を味方につける究極の仕事術

「極限状況」でパワーを得る……………286

格闘技選手が、痛みを顔に出さない本当の理由……………286／「マッチ売りの少女」が「幸せな夢」を見た理由……………289  
苦しいのに幸せを感じるランナーたち……………291

「静かな癒し物質」としてのエンドルフィン……………293

リラックスした状態でも、エンドルフィンは分泌する？……………293  
アルファ波を出して「エンドルフィン休息術」を実践……………297

「快」刺激でドーパミンとエンドルフィンをダブル分泌！……………299

物理的に「気持ちいい」と思うことも大切……………299／物理的にエンドルフィンを出す6つのテクニク……………301

エンドルフィンで「究極の集中力」を手に入れる……………307

ビジネスマンの理想の状態が実現する！……………307／未体験の世界に突入する「フロー状態」……………309  
「異次元のパフォーマンス」を体験しよう……………311

「ありがとう」という気持ちで、あなたを高みに引き上げる……………315

「感謝」は結果に結びつきやすい成功法則……………315／仕事を頼まれたときの姿勢で、仕事効率は大きく変わる……………317  
失敗にまで感謝できれば、さらに成功へと加速する……………319

やっぴんこ……………323  
参考文献……………326



序章

あなたの働き方は  
あなたの脳が  
決めている





# 脳の機能を十二分に引き出せば あなたの仕事は変わる

## ◆ 毎日の仕事は「科学的な根拠」で変えよう！

私はよく、次のような質問を受けます。

「どうやれば、モチベーションを上げられますか？」

「どうやれば集中力が高まりますか？」

確かにモチベーションや集中力は、日常的な仕事において、非常に重要な要素です。多くのビジネスマンは、「モチベーションを高めてバリバリ働きたい！」「集中力を高めて一気に仕事をこなしたい！」と思っているでしょう。

既刊のビジネス書にも、モチベーションアップの方法や、集中力を高める方法について書かれた本はたくさんあります。

その中には、1人の著者の経験をもとにただけの本や、客観的な根拠もなく、再現性もはつきりとしないう本が少なくありません。単なる精神論もあり、本当に効果があるのか怪しいものです。

近年の脳科学の進歩によって、脳の機能はかなり解明されています。

やる気。

集中力。

学習力。

記憶力。

想像力。

作業効率。

そうした人間の能力について、脳のどの部分がどのように関与しているのか、それを高めるためには何をしたらいいのかということ、かなり具体的にわかってきました。

私は精神科医として患者さんを診察するかたわら、15年ほど脳科学研究にたずさわ

りました。米国シカゴのイリノイ大学に3年間留学し、セロトニンやドーパミン、さらにはGABA（γ-アミノ酪酸／Gamma-AminoButyric Acid）などの脳内物質が、うつ病や自殺者の脳でどのように変化しているのかといったことも調べました。

その間、たくさんの論文や本を読み、いろいろと勉強しました。

ただ、私が携わっていた生化学や分子レベルの仕事というのは、形になるのに何年もかかります。気の遠くなるような仕事なのです。

私は日々の実験を続けるうちに、「こうした脳内物質の知識を、もつとすぐに役立つ方法はないのか……」と思うようになりました。

例えば、ドーパミンのモチベーションや動機づけに関する働き。

セロトニンの意欲や気分に関する機能。

ヒトや動物を使った研究や実験で裏付けられた脳科学的に確からしい知見。

こうした、すでに解明されている脳内物質の基本的な働きを、「ごく普通のビジネスマン」に知ってもらうことで、仕事に画期的な変化が起きるのではないかと思うのです。

そのための具体的な方法を、科学的根拠に基づいて身につけて、仕事力をパワーアップしてほしい。苦しい仕事が楽しくできるように変換し、もっと楽な形で脳のポテンシャルを高めて、効率的に仕事をこなしてほしい。

そうした思いから執筆したのが、この「脳内物質仕事術」です。

## ◆ 精神科医だから書ける「オンラインワンのビジネス書」

既存の仕事術は、脳の仕組みにかなっていないものがたくさんあります。

よく見かけるのが、「気力で乗り切れ!」「最後まで頑張り抜け!」のように、精神論をふりかざすものですね。

実際には、不快感を覚えながら仕事をする、「ノルアドレナリン」が分泌されます。脳は不快を無意識に避けるようにプログラムされていますから、不快な仕事を根性で続けたとしても、効率は全く上がりません。

それどころか、「嫌なこと」を何ヶ月も続けると、それは大きなストレスになり、

あなたの心と身体をむしばむのです。効果が上がらないだけではなく、健康を害する可能性すらあるわけです。

脳の仕組みに反する仕事術は、サイドブレーキをかけたままアクセルを踏んで、車を発進させるようなものです。百害あって一利なし。

だからこそ、脳の仕組みにかなった仕事術をしていただきたいと思います。

脳が自然にドーパミンを出すことを促せば、モチベーションが上がります。作業効率や学習効率、さらには記憶力までアップします。

つまり、生活習慣や働き方を変えるだけで、あなたの能力が大幅に引き上げられ、仕事の効率も質も大きく改善されるのです。

こうした作用はドーパミンに限りません。「脳内物質仕事術」を実行すれば、あなたは仕事を最大限に効率化しながら、ストレスは最小限に減らせます。しかも脳の機能にマッチしているだけに、頑張りすぎて身体を壊したり、うつ病になる危険性も激減します。

これは精神科医として、非常に喜ばしいことです。この本によって心身の健康が望

めることは、私がビジネスマンに役立つ仕事術を書いた真の理由でもあります。本書は、「精神科医でなければ書けないビジネス書」になっているはずです。

## ◆ 「脳内物質」ごとに、違った役割と活用法がある！

脳内物質について書かれた本はたくさんあります。ドーパミンに関しては茂木健一郎先生の『脳を活かす勉強法』（PHP研究所）、セロトニンについては有田秀穂先生の『脳からストレスを消す技術』（サンマーク出版）などが有名です。

これらは名著ではありますが、個別の脳内物質に絞って話が展開されています。各種の脳内物質について横断的に書かれた本、それも「仕事術」という形で、ビジネスマンにもわかりやすく読めて、すぐに役に立つノウハウにまで掘り下げた本は、ほとんど見られませんでした。

本書では、脳の仕組みや機能を「脳内物質」という視点から俯瞰的に理解しながら、ビジネスに役立つ「即効性のある能力アップのノウハウ」をふんだんに盛り込んでいきます。

脳の働きというのは非常に複雑です。それをできるだけ単純化し、シンプルに理解できるようにしました。日常的な具体例を出し、平易な表現を使うよう心がけています。模式図なども使っています。

それだけに、専門家の方が読むと、「あまりにも単純化しすぎである」とか、「説明が不十分である」といった指摘も出るかもしれません。

ですが、「学術書」ではなく「ビジネス書」として、一般ビジネスマン向けにわかりやすく書いているという点を、ご理解いただきたいと思います。

本書をお読みになり、脳内物質や脳科学に興味をもたれた方は、巻末の「参考文献」で紹介した専門の研究者の方々が書かれた学術書、専門書を読み、さらに知識を深めていただければと思います。

ぜひ最後までお読みになり、脳の機能を十二分に引き出す方法を学び、あなたの仕事に画期的な変化を起こしてください！

# 意外と知られていない 「脳内物質の基礎知識」

## 人間の感情は脳内物質でつくられている

人間の脳の中には、数百億個もの神経細胞が存在し、それらは相互に複雑なネットワークを形成しています。

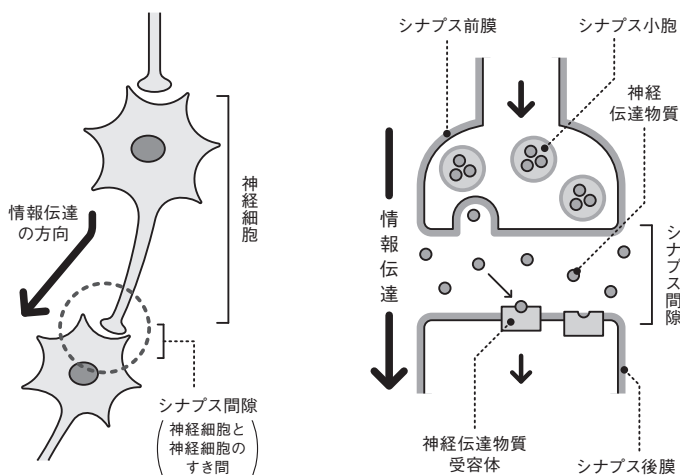
この脳の神経系は電気の配線のように、全てつながった状態のイメージが持たれがちですが、実際はそうではありません。神経細胞と神経細胞の接合部分には、「シナプス」と呼ばれるわずかな隙間があります。

シナプス前膜からは「神経伝達物質」が分泌されており、シナプス後膜にはその神経伝達物質を受け取る「受容体」があります。

つまり、神経伝達物質が受容体と結合することで、刺激が伝達されるのです。



## シナプスと神経伝達物質



いきなり神経伝達物質と言われると、やたらと難しく感じられて、拒否反応を示してしまう人もいるでしょう。そこで正式な学術用語ではありませんが、本書では神経伝達物質の俗称とも言える「脳内物質」という言葉を使って説明させていただきます。

どの脳内物質を、どのように分泌させるかで、神経のネットワークのつながり方が変わってきます。それだけに、脳内物質についての知識を深め、それぞれの役割を知ること、あなたの感情やモチベーションも変わってくるわけです。

脳内物質は非常に多く、50以上も存在します。その中でも脳の重要な役割を担っており、非常に研究も進んでいる代表的な脳内物質を、本書では取り上げています。具体的には、次の7つの脳内物質です。

- ・ドーパミン
- ・ノルアドレナリン
- ・アドレナリン
- ・セロトニン
- ・メラトニン
- ・アセチルコリン
- ・エンドルフィン

この7つの脳内物質こそが、あなたのモチベーションや働き方を変え、あなたの人生まで変えてくれる奇跡の物質なのです。

## 『エヴァンゲリオン』と7つの脳内物質

各々の脳内物質に関わる仕事を紹介していく前に、それぞれの役割を簡単に把握していただきたいと思います。脳内物質の違いについて、なんとなくでもイメージを持っていないと、本書が読みやすくなるでしょう。

とはいえ、脳内物質についてわかりやすく説明することは、簡単そうで難しいことです。いろいろと悩んだ結果、多くの人が知っているキャラクターに当てはめて、それぞれの違いを説明することにしました。

そこで登場するのが、大人気アニメの『新世紀エヴァンゲリオン』です。

世代を超えて受け入れられている作品だけに、ご存じの方も多いでしょう。映画化もされていますし、パチンコにもなっています。

作品の主人公は碇シンジ。このシンジの有名なセリフが、「逃げちゃダメだ」です。パイロットとしてエヴァに乗り込み、謎の敵・使徒と直面するたびに、シンジは恐怖に支配され、「逃げたい」という衝動に駆られます。

こうした局面で分泌されるのが「ノルアドレナリン」です。

ノルアドレナリンは「闘争と逃走のホルモン」とも呼ばれています。闘うか、逃げるか。そうした選択と行動が必要される危機的な状況で分泌されるのです。

ノルアドレナリン分泌は、あまりに長期に及ぶと「うつ病」になります。

テレビシリーズ後半のシンジは、エヴァンゲリオンのパイロットをやめようか悩んでいました。自分のふがいなさを自分で責め、気分は沈み、抑うつ的になっていたのです。

まさにノルアドレナリンが長期にわたり分泌されたときの、感情変化そのものと言えるでしょう。

自分に自信が持てず暗いイメージのシンジと正反対の性格で、常にポジティブ思考で行動する元気娘が惣流・アスカ・ラングレーです。アスカは「ドーパミン」を象徴するようなキャラクターと言えます。

ドーパミンはモチベーションの源。いつもモチベーションの高いアスカは、ドーパミンがたくさん分泌されているはずですよ。

ドーパミンはより高い目標、より困難な目標を立てると分泌されます。

困難な状況に追い込まれるほど、俄然やる気をもせるアスカの性格は、そうしたドーパミンの特徴に合致します。

いつも物静かで言葉数も少ない綾波レイ。常に平静な心で使徒と戦い、命の危機に瀕したときも冷静さを失いません。

彼女の心おだやかな状態は、まさに「セロトニン」が分泌されています。

セロトニンがほどよく分泌された状態は、僧侶が座禅をしているときのように、心が静かな状態になります。激しい情動をコントロールし、心に冷静と落ち着きをもたらすのです。

感情を表現できない綾波は、ややセロトニン分泌過剰気味かも知れませんが、彼女のもの静かな雰囲気は、実にセロトニンのと言えます。

勇猛果敢なネルフ作戦部長の葛城ミサト。彼女は大胆かつ攻撃的な作戦を立案し、いつもエネルギーッシュです。使徒と戦うときには、実に勇ましく生き生きとした表情を見せます。きつと「アドレナリン」が分泌されているのでしょうか。

アドレナリンは「闘争ホルモン」です。

闘いに直面したとき、あるいは実際に闘っている最中に分泌されます。

シンジやレイの搭乗したエヴァンゲリオンを指揮し、作戦を統括する「闘う女」ミサトの姿は、アドレナリンのイメージにピッタリです。

エヴァの開発責任者である科学者の赤木リツコは、理知的、現実的で、非常にクールな性格です。エヴァンゲリオンの改良や分析に関して、独自の分析や奇抜なアイデアを提案する発想力と、冷静に仕事をこなす集中力を持っています。

発想力と集中力を担う脳内物質が「アセチルコリン」です。リツコのキャラクターは、アセチルコリンと深く結びついています。

また、アセチルコリンは全身の臓器をクールダウンする「副交感神経」の伝達物質でもあります。交感神経（アドレナリン）と副交感神経（アセチルコリン）の関係は、行動的なミサトと沈着冷静なリツコの関係にも似ています。

物語終盤に登場する謎めいたキャラクター、渚カヲル。彼の正体は「最後の使徒」だったわけですが、圧倒的、超越的な強さと自信にあふれています。

僧侶が荒行の末、悟りの境地に達したときに分泌されるのが「エンドルフィン」で、

## 脳内物質の概略

	一言で言うと	関連する感情・気分	その他の関連キーワード
ドーパミン	幸福物質	幸福 快感	報酬系 学習脳
ノルアドレナリン	闘争か逃走か	恐怖 不安 集中	ストレス反応 ワーキングメモリ 仕事脳 交感神経
アドレナリン	興奮物質	興奮 怒り	交感神経(昼の神経)
セロトニン	癒しの物質	落ち着き 平常心	心の安定 共感脳
メラトニン	睡眠物質	眠気	回復物質 アンチエイジング
アセチルコリン	記憶と学習	ひらめき	副交感神経(夜の神経) ニコチン シータ波
エンドルフィン	脳内麻薬	多幸感 恍惚感	アルファ波

カヲルの人智を越えた超越的な雰囲気は、エンドルフィンの分泌と通じるものがあります。

これで本書に登場する7つの脳内物質のうち6つを、エヴァンゲリオンのキャラクターに当てはめて説明しました。残る脳内物質は「メラトニン」です。

メラトニンは「睡眠物質」であり、濃度が高まると眠気が起こり、スムーズに睡眠へと至ります。眠りと直結したキャラクターは、さすがにエヴァンゲリオンに出ていないだろうと思っただですが、よく探してみ

るといえました！

鈴原トウジです。シンジの同級生で、いつもジャージ姿の体育会系キャラ。

彼はよく授業中に、「居眠り」をしているのではないですか！

おそらくメラトニンが多めに分泌されているのでしょう（笑）。そういえば彼も、のちにエヴァンゲリオン三号機に搭乗しています。

メラトニン（睡眠）とトウジのイメージがオーバーラップしたところで、7つの主要な脳内物質を、エヴァンゲリオンのキャラクターで説明することができました。それぞれのとおよそのイメージも、あなたの中にもできあがったはずですよ。

学術的で近寄りづらい雰囲気の内脳物質ですが、実際には、私たちの日常的な行動と深く関わり合っているのです。

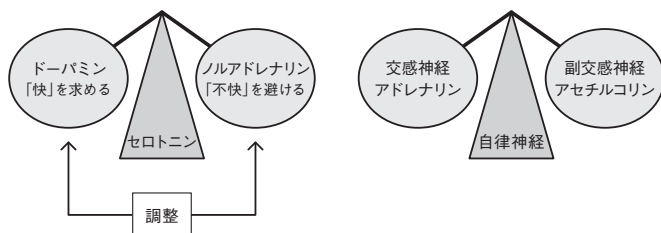
## 📍 **どれか1つが多すぎてもダメ。重要なのは「バランス」**

これら脳内物質は「バランス」が重要です。

例えば、ドーパミンとノルアドレナリンとセロトニンは、脳の主要な機能を担って



## 脳内物質のバランス



います。ドーパミンは「快」を求め、ノルアドレナリンは「不快」を避け、セロトニンはそれらを調整しているのです。

セロトニンは、ドーパミンが出過ぎたときに抑制的に働きます。また、ノルアドレナリンの分泌もコントロールします。セロトニンは、ドーパミンやノルアドレナリンのバランスを調整する「支点」のような役割を担っているわけです。

これは言い換えれば、脳内物質そのものが能動的に、脳内物質のバランスを維持しようと働いているわけです。それぞれのバランスが崩れて

しまったら、脳がうまく働かないからです。

ドーパミンサイクルが回転しすぎて、制御不能な状態になれば「依存症」です。

アルコール依存症や覚醒剤依存症が有名ですね。最近はギャンブル依存症や買い物依存症なども知られるようになりました。ドーパミンのサイクルが暴走してしまうと、このような状態に陥りやすいのです。

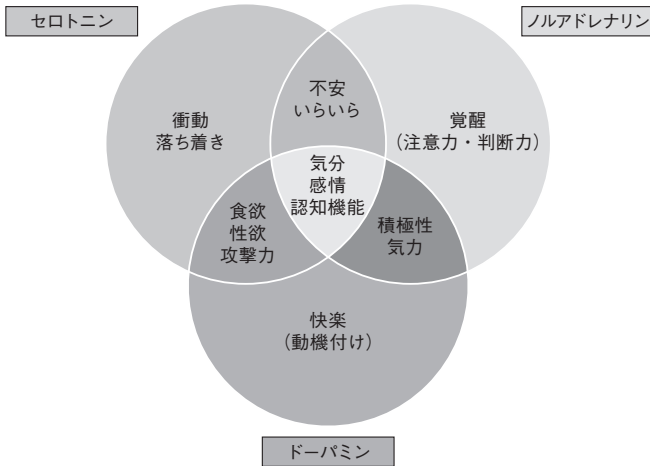
また、ドーパミンが過剰に分泌されると、幻覚が出てきます。「統合失調症」がそういう状態です。ドーパミンがモチベーションの源になるからといって、たくさん分泌しすぎると、かえって悪影響が出るわけです。

逆に、ドーパミンが生成できず、不足した状態は「パーキンソン病」です。運動機能に障害が現れ、「手が震える」「うまく歩けない」といった症状が出てきます。特定の脳内物質の過剰、あるいは不足は、病気の原因となります。

くり返しになりますが、脳内物質はバランスが重要です。

次ページの図に示すように、ドーパミン、セロトニン、ノルアドレナリンは、バランスがとれた状態で、最も脳のパフォーマンスは高まるのです。

## ドーパミン・セロトニン・ノルアドレナリンの機能



現代の日本人の多くは、脳内物質のバランスが悪い状態にあると思います。

仕事のストレス、不規則な生活、睡眠不足、偏った食事……。こうした誤った生活習慣が、身体のみならず「脳」をむしばみ、脳内物質のバランスをおかしくし、極端にひどくなると種々の精神疾患を引き起こすのです。

これからご紹介する「仕事術」と「正しい生活習慣」は、どれか一つの脳内物質を分泌するものだけを、徹底的に行えばいいわけではありません。できる限り、バランスよく実

実践してください。それにより、理想的な脳内物質の状態が実現します。  
結果として、あなたの脳と身体は「健康」となり、あなたの潜在能力が100%、  
あるいはそれ以上引き出されるのです。

#### 序章

あなたの働き方はあなたの脳が決めている