「生きがい」の見つけ方

NHK 3 月 7 日『脳科学者』茂木健一郎 氏

「何歳になっても、脳は成長する事が出来ます。」
子供の脳が、小学校で過ごす 6 年間で、急激に成長するのは先生の指導により自分を客観的に見る視点を持つからです。
シニアは経験があるぶん、他人のアドバイスを、受け入れるのが、難しくなるのですが、自分を客観視する事が出来れば成長できます。
最近、定年とともに、元気が無くなってしまうおじさんが、続出しています。男は、社会での地位とか出世といった価値観でしか生きられず、女性の様に(様々な感情を使い分ける生き方)を学ぶ必要があります。 問題は「エイジズム」(年齢に対する偏見や固定観念)を無くす事です。

「脳科学」で言うと、－思考「ネガティブな感情」と、+思考「ポジティブな感情」は、「脳の部位」としては、ほぼ表裏一体、悔しさや怒りなどの、－思考「ネガティブな感情」も、上手に使えば、+思考「ポジティブ」な行動力に変換できます。