

1) 「まとめ」 自分だけの表現 を、見つけよう。

「脳のしくみ」で言うと、楽しいこと を
見つけると「ドーパミン」が出て「前頭葉」を
中心として「脳」が、強化されます。

「生きがいを見つける」ことが「健康な脳」を
保つための一番のひけつです。

「生きがい」を考えると自体、心に余裕が
ある状態なのかなあ？と思ったりしました。

「どん底の時は、息をするのも苦しくて」
日々が、精いっぱいだったような？

でも、まあ、ね。もうすぐ4月です。

何か新しい事を始めるのに、良いタイミング
かもしれません。新しい季節が、訪れますね。

NHK 3月7日 「あさイチ」放送

「人生相談」のプロ 木下紫乃 さん

「芥川賞作家」 若竹千佐子 さん

『脳科学者』 茂木健一郎 氏