

## 脳は「自分」と「他人」という区がない

- ▶ 「相手に『あなたが悪い』と人差し指を向けた時、親指以外の3本はどこを向いているか」。答は、指を向けたその人である。
- ▶ 実は、私たちの脳には「自分」と「他人」という区がないという。たとえ「他人」に向けた言動であっても、脳では「自分」に対するものとして受け止めているそうである。
- ▶ これにつながる話として、心療内科医の海原純子さんは、自分に恩恵を与えてくれる人への感謝の気持ちを持つことで、幸福度は増す、という。
- ▶ 他者に感謝することは、脳の働きに従えば、自分自身を大切にすること。感謝はする人もされる人にも、幸せを贈る。
- ▶ 「人は『いつものこと』にはつい慣れてしまいがちである。周囲の人の誠意と真心の行為に対しても、いつしかそうしてもらうのが当たり前であるかのように錯覚し、感謝の心も忘れてしまう」。
- ▶ これまで自分を支えてくれた人に、感謝を言葉にする。そうしたさりげない振る舞いが、人生を豊にしていく。
- ▶ 幸福とは、「何か特別なことがなくても、朝起きて窓を開けて、ああ、また新しい1日が始まるな」、と思うなど、心がしんと落ち着く瞬間がたくさんあることではないか。