

教員推薦図書 2020年12月

推薦教員	健康・スポーツ心理学科准教授 本多 麻子 先生	【推薦コメント】 <p>「情けは人のためならず」ということわざがあります。誰かに親切にすると巡り巡って自分によい報いが返ってくるという意味です。誰かに情けをかける、親切にすると、その人を甘やかすことになるからその人のためにならないよという意味ではありません、念のため。</p> <p>この本は「情けは人のためならず」の科学的根拠を解説しています。他者に親切にすることは、ポジティブ感情に関わる神経伝達物質であるドーパミンやセロトニンの分泌量を増やし、絆ホルモンと呼ばれるオキシトシンや、脳内麻薬とも呼ばれるエンドルフィンの分泌量も増やします。</p> <p>もともとオキシトシンは出産や授乳に関わるホルモンですが、母子関係のみならず、人間関係の絆を深めるため、近年、オキシトシンに注目が集まっています。オキシトシンは幸福感と人間関係の改善をもたらし、血圧、血糖値、抗加齢（アンチエイジング）によい効果をもたらします。さらに親切の連鎖にもつながります。ペイフォワード（Pay it forward），恩送りです。電車で席を譲ったり，誰かの作業を手伝ったり，小さな親切から始めたいものです。</p>
書名	親切は脳に効く	
著者名	デイビッド・ハミルトン著 堀内久美子訳	
出版社	サンマーク出版	
請求記号	491.457/Ham	
資料ID	901119461	