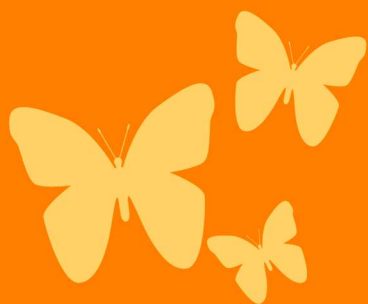




こころの森
家族のように
大切な存在
Mental Clinic SATO



令和8年9月

こころの森メッセージ
Since 1984



欲は元気の源

90歳を超える僧侶がいました。その方は不平不満愚痴は一切なく、いつも前向きな方でした。ある時、その僧侶が英語を勉強を始めました。周囲の人たちは、海外へ行くこともないのに、今更、英語をなぜ勉強するのかと思いました。そんな疑問に、僧侶が“来生で生まれ変わったとき、英語を役役立てたいからだよ！”と答えました。僧侶は、生まれ変わったときに使う英語を使いという欲を持って、今の時間を使っていたのです。欲は元気の源です。

欲を持つ ワクワクした日常を送る



院長 善本正樹

日本では欲を持つことはあまり良くない風潮があると思います。しかし、本来、人間は欲張りです。目の前のニンジンに飛びつく馬と同様に、人間も欲があるからこそ、前に進めるのです。欲はどこから生まれるのでしょうか。それは、脳の腹側被蓋野や側坐核という部位です。欲を出すと腹側被蓋野でドーパミンを放出され、側坐核が刺激されて、ワクワクした動機が出て、心地よい気分になります。適度な側坐核の刺激は、人を前向きに動機つけて、気分を良くします。その結果、人は、レベルを上げて、成長するのです。欲とは具体的になにでしょうか。ブランドのバックが欲しい、スポーツカーが欲しい、富士山に登りたい、旅へ出たい、美味しいフレンチを食べたい、100メートル泳ぎたい、もちろん、健康的になって、お金も欲しい、、、、欲というものは、自然に出てくる現象です。欲が出たら、素直に従って、どうしたら実現出来るかを考える。例え、限りある命でも、どんな場面でも、欲を持つことは大切だと思います。ある映画で、“ダメだ、ダメだ”と愚痴ばかり言っている先輩に対して、ガン末期の主人公が“おれは一杯まだまだやりたいことがあるんだ”と訴えているシーンがありました。どんな場面でも、やりたいこと(欲)を持つことは、生きる原動力だと思います。欲を持って、ワクワクした日常を送りたいですね。