



[特集:ドーパミン:意欲・快感]

ドーパミンは「意欲」「運動」「快樂」に関係する神経伝達物質で、気持ちが良い、心地が良いと感じると分泌されたり、「この先何か良い事があると感じた時に出るらしい」ということが分かってきました。

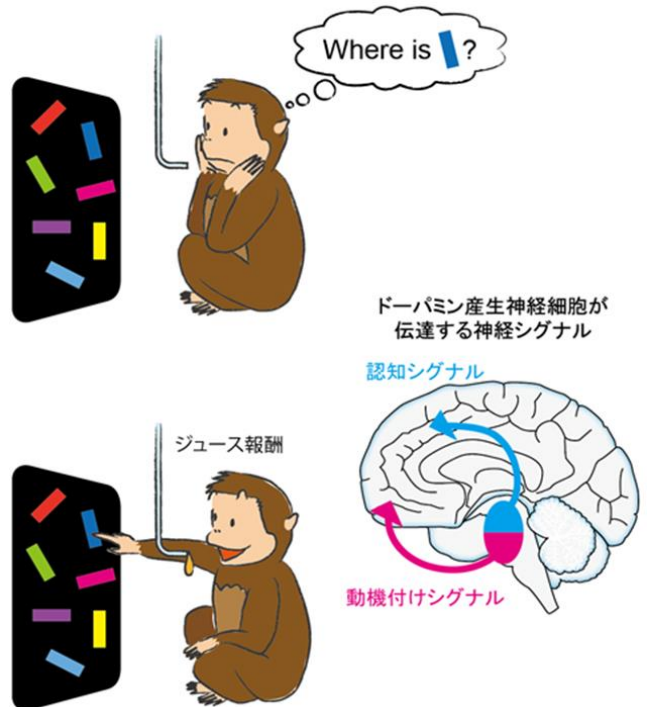
ある実験で、青を押すと猿の欲しい物が出てくるという実験を行ったところ「青を押したら欲しい物が出てくる」と分かった時点で、猿の脳からドーパミンが出ることが分かりました。

何かをしようと意欲を持った時に、ドーパミンがでることによって「楽しい」という「快樂感」に繋がることは、ほぼ確実に考えられています。

勉強や仕事もドーパミンによって効率が上がることは十分に有り得ます。

ドーパミンは中脳の腹側被蓋野と黒質の2ヶ所から分泌され、それぞれ作用が違います。腹側被蓋野から出るドーパミンは空腹が満たされたり何かを達成した時の快感を誘う「報酬系のドーパミン」は、飲酒やギャンブルなどの依存症に関係すると言われています。

中脳の脳基底核にある黒質から出るドーパミンは、意欲や運動に関係すると言われています。



ドーパミン産生神経細胞が伝達する神経シグナル

認知シグナル

動機付けシグナル

～脳内のドーパミンを増やす方法～

1. 自分に報酬を与える

人間は何のメリットもない事よりも、金銭や自分に対する評価など期待を感じて行動する方が効率が良くなります。「あと1時間勉強したらケーキが食べれる」「この仕事が終われば、録画したドラマを見よう」などと考えるとドーパミンの分泌量が増えます。

2. 音楽を聞きながら作業する

ある実験で好きな音楽を聴いてワクワクしている時は被験者の身体活動は活発化し脳内からドーパミンの分泌が活性化された一方で、特に好みでない音楽を聴いていた場合は、ドーパミン分泌は活性化されなかった。この時の興奮状態はランナーズハイに似ていて、複雑な旋律をもつクラシック音楽を理解する事は、「脳に難しい事を克服した」という報酬効果を与えると言われています。

3. 必要な栄養素を摂る

ドーパミンの生成には、蛋白質に含まれるアミノ酸のフェニルアラニンやチロシンから作られています。

蛋白質を効率よく摂取することで肉体的、精神的な疲れが軽減します。

特に大豆は「ブレイン・フーズ」と呼ばれる程、脳内を活性化させる効果があります。

