

「自己暗示は脳科学的にみても、非常に効果が高い。」

(精神科医・樺沢紫苑：[YouTube動画](#)：自己暗示に効果はあるのか？  
2019/08/13 (抜粋))

「自己啓発本などに、肯定的な言葉を紙に書いたり、言葉に出して言うアファメーションをすると良いとよく書かれているが、それは脳科学的にみても非常に正しいということが最近の研究によってわかってきている。」

(精神科医・樺沢紫苑： YouTube動画；自己暗示に効果はあるのか？  
2019/08/13 (抜粋))

(例)

- ・ 肯定的なことを言葉に出して言うと不安を取り除くことができる。
- ・ 例えば、試験の前に緊張して、あーどうしよう、どうしようとパニックになったとき、「大丈夫、これだけ勉強したんだから！」と3回言葉に出して言うと、それによって不安は収まっていく。

(メカニズム： 扁桃体の興奮の抑制)

- ・ 「言語情報が脳内に流入すると、扁桃体の興奮を抑える」  
脳科学の研究で確立されている
- ・ 危険な状況に遭遇したときなどには扁桃体が興奮し、不安が起きる。
- ・ 扁桃体の興奮が日常的に続くと、扁桃体の働きが弱まって常に不安が当たり前になって、うつ病のような状態になる。
- ・ その扁桃体の興奮は、大脳皮質での言語情報によって抑えることができる。
- ・ 自分を励ます言葉を言葉に出して言う。
- ・ 単に考えているだけでなく、言葉に出して言うことが、脳に対しての非常に強い信号になるので、暗示、印象付けることができ、効果が高い。

(精神科医・樺沢紫苑氏の動画での説明から、まなびんコーチが抜粋・要約)

