

「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ターメーションを
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)

