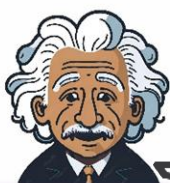


ドーパミンなどの基本的な脳内神経伝達物質は全部で何種類ある？

① 8種類 ② 16種類 ③ 24種類 ④ 32種類 ⑤ 40種類



カウンセリング・ラボ 広島
～こころの相談室～
中区東白島町 16-25-503
Tel: 082-909-2288
Mail: cocorolabo@csllabo.com
(vol.14-No.8 毎月15日発行 無料)

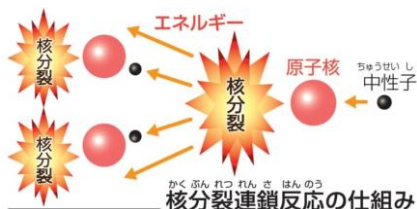


ナチスの原爆開発を知って大統領に進言したが、ヒロシマ・ナガサキの悲劇に繋がるとは…。知っていたら何も言わなかったよ。申し訳ない…

アルベルト・アインシュタインの苦しみ

原子爆弾システムの核連鎖反応を発見したのは、アルベルト・アインシュタイン(Albert Einstein)の弟子、レオ・シラード(Leo Szilard)です。シラードはアインシュタインが発見した「 $E=mc^2$ 」という方程式を使って、そのプロセスを解明しました。

1905年に提唱した特殊相対性理論が $E=mc^2$ を導き出し、それが引き起こす危険性に気づいたアインシュタインは、自らの間違いに後悔し、核兵器の廃絶を世界中で訴えました。



$E=mc^2$ → エネルギーは質量と交換できる

ラッセル＝アインシュタイン宣言～抜粋～

1955年7月9日 London

私たちは、将来起こり得るいかなる世界戦争においても核兵器は必ず使用されるであろうという事実、そして、そのような兵器が人類の存続を脅かしているという事実に鑑み、世界の諸政府に対し、世界戦争によっては自分たちの目的を遂げることはできないと認識し、それを公に認めることを強く要請する。また、それゆえに私たちは、世界の諸政府に対し、彼らの間のあらゆる紛争問題の解決のために平和的な手段を見いだすことを強く要請する。

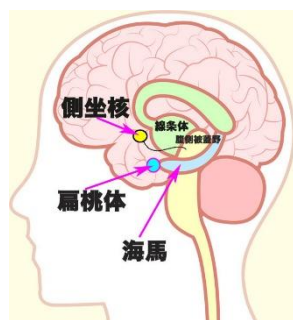
署名者: マックス・ボルン・P. W. ブリッジマン・アルベルト・アインシュタイン・L. インフェルト F. J. ジョリオ・キュリー H. J. マラー・ライナス・ポーリング・C. F. パウエル・J. ロートブラット・パートランド・ラッセル・湯川秀樹

雑学問の扉

～やる気スイッチの正体～

チが入って 【やる気】は後からやってくる！ は性格ではなく

やる気が出ないとは性格ではなく脳の報酬回路のスイッチが入っていない状態のことをいうんだ!! やる気がでないと



【やる気スイッチ】は脳の《側坐核(そくざかく)》という部位にあります。この側坐核は、刺激を与えないと作動しないという面倒な特徴を持っています。そして、その刺激を《作業興奮》といい、ドイツの精神医学者エミール・クレペリン(Emil Kraepelin)が、その概念を提唱しました。

側坐核への刺激はドーパミンという神経伝達物質です。ドーパミンが放出されることで眠っている側坐核はやっと反応します。

「マクモハ 側坐核デ アッテ ワクシ アラズ」



ドーパミンを発動させるためには、「イヤイヤ」でも「しぶしぶ」でも行動することです。そうすることでわずかな刺激が報酬として側坐核に届きます。そこで初めてドーパミンが分泌され、更に側坐核が快楽刺激を受け、やる気に繋がっていきます。

- ②場所を変えたりタイマーを使う♪
- ③30分やったらお菓子♪
- ①簡単な課題を5分だけ解く♪

あれ？気持ちいいぞ♪ ドーパミン ハイ！呼んだ？ 良い調子になってきたぞ♪



焼いて冷蔵庫に入れておいて 食べるときにレンチンすれば 夏休みのおやつにも大好評♪

食

養

生

真夏のピチピチピーチピザ

材料: 市販のピザ生地・桃・ベーコン・ミックスチーズ
カマンベールチーズ・オリーブオイル
※あればバジル・オレガノ
※蜂蜜あれば芳醇度が増すけど幼児には使わないでね♪

作り方

- ①桃は優しく流水でよく洗い、キッチンペーパーで産毛を優しくこすり取る。種を取り、皮はそのまま5mmのくし切りにする。チーズやベーコンは食べやすい大きさに。
- ②ピザ生地に桃、各チーズ、ベーコンを並べ、塩胡椒をふったらオーブンで焦げ目が付くまで焼く。(目安: 200℃で約15分)
- ③お皿に取って、バジルとオレガノ、蜂蜜とオリーブオイルを適量振りかけて出来上がり。

桃には便秘やむくみの改善や疲労回復にとても効果があるんだよ♪

