推 薦 図 書

学　科：　看護学部	氏　名：　永田 耕司
書　名：　脳はどこまでコントロールできるか？	
著者・訳者：　中野信子著	
出　版　：　ベストセラーズ　2014	

〈推　薦　文〉

「成功者は妄想する」(夢を見続ける効用)、「成功する人は脳に騙されない」、「成功する人が使っている心理効果」、「男女で違う脳の働き」、「自分を大切にする脳の回路ができあがれば、人生がかわっていく」、「自分を大切にしている人は、周りからも大切にされる」など、脳の働き方をわかりやすく説明して、脳に自分を大切にしなさいと思わせることが、様々な人生をよりよい方向に導いてくれると科学的に説明しています。

脳は褒められたいし、認められたい、大切にされたいという欲求がある。それを他者から求めるのではなく、自分自身で自分の脳を「大切にしているよ」と声かけをしてやると、脳は心地よくなり、次第に前向き思考やプラス思考に考え方が変わっていきます。それで様々な困難に向き合っても乗り越えていけるんだと脳は思い込むようになり、それがひいては人生の成功につながるという本です。

脳はコントロールできて、自分を大切にしてみようという本です。