推 薦 図 書

学　科：　看護学部	氏　名：　岩瀬 貴子
書　名：　脳科学は人格を変えられるか？	
著者・訳者：　エレーヌ・フォックス著　森内薫訳	
出　版　：　文藝春秋　2014	

〈推　薦　文〉

本書は、「ものごとの受けとめ方はなぜ人それぞれちがうのだろうか？」を研究テーマに長年取り組んでいるエレーヌ・フォックスの著書である。エレーヌは、現在、オックスフォード大学教授（心理学者・神経科学者）として、オックスフォード感情神経科学センターを率いている。

本書では、タイトルからもわかるように、脳科学は人格を変えられるかとの視点から、「レイニーブレイン（悲観脳）：ネガティブ思考」と「サニーブレイン（楽観脳）：ポジティブ思考」について、セロトニンの研究から述べられている。これらネガティブなものに注目してしまうレイニーブレインと、ポジティブなものに人を向かわせるサニーブレインは、どちらも人間にとってなくてはならないもの。このふたつのバランスが、あなたをあなたという人間に、わたしをわたしという人間にする。生きるうえで重要なことを人間に気づかせ、生きることに意味を与えるのは、こうした心の動きの作用であると著者は述べています。ものごとの受けとめ方は、なぜ人それぞれ違うのか、29歳でパーキンソン病に罹患した楽観主義者俳優マイケル・J・フォックスへのインタビューや遺伝子検査をもとに、そのなぞを解明していきます。はたして、脳科学で、ネガティブ思考からポジティブ思考へと変化させることができるのか・・・・是非ご一読ください。