

## ベータ・エンドルフィン

一脳を変える新しい脳細胞の誕生以外の演出家・神経伝達物質  
ベータ・エンドルフィン  
ベータ・エンドルフィンは脳内麻薬とも言われます。脳を活性化する興奮性神経伝達物質のひとつです。ジョギング・ハイを演出する物質です。では少しその仲間について考えたいと思います。

a 興奮性神経伝達物質・・・頭の働きをよくする

ヘロイン系      ベータ・エンドルフィン＝鎮痛や幸福感を起こす働き

覚醒剤系      ドーパミン   セロトニン   アドレナリン＝脳内覚醒剤

b 抑制性神経伝達物質・・・ギガ                      ＝頭の働きを抑制する

なぜいきなりこのようなことを書いたかと言うと私が 2002 年 2 月に「大きな変革」を体験した時、「脳が変わった」と実感したからです。

幸福感が強くなり「私はいま幸せだ」と感じました。生活上何の変化もないのに。そのせいでまるでキリストになった気分でした。世の中には迷える子羊のような人が多く、私は羊飼いにならなければならないとも思いました。

「周りの人たちは不満を感じていたり、不幸がっていたりする」とも感じました。みんなは小さな不満ばかり見て「ぶつぶつ言い」、チョットの心配事に心を奪われて誇大視して「悩む」のが得意だなとも。思いました。

このような幸福感を演出するベータ・エンドルフィンの強烈な影響はダンダン落ち着いていきました。しかし今も基本的には「幸せ感」が支配しています。

また落ち着いてきたのはbの「ギガ」の働きだと考えています。脳内ではaもbも同時に働く事ができるそうです。自動車はアクセルとブレーキを同時には使えないのですが、脳は少し複雑にできているようです。頭の働きを活発にさせながら抑制できる。おかげで脳は順調に働くのです。

「大きな変革」とともにいろいろな面で変革が起こりました。

中でも頭がよくなったと言うことは直ぐに実感しました。

ほんの一例：仕事の段取りが早く、ほぼ正確にできて作業効率が上がりました。社内の様子も概観でき始めました。その他たくさん。

## 「大きな変革」の効果

私は「悟り」とともに成長を続けながら、楽しい生活をしています。