



からだステーション

2024年
2月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

達成感

皆さんは最近達成感を味わったことがありますか？学生の頃は「レギュラーになる！」

「大会で優勝する！」「コンクールで金賞を取る！」などの目標があり、それを達成できた時の喜びはひとしおであったことでしょう。社会人になると仕事に追われ、家事に追われて自分の時間が少なく、達成感を味わう機会が少なくなると思います。しかし、達成感を味わう事は私たちの生活にとって、とても重要なことなのです。それは、達成感を味わうと脳内物質のドーパミンが分泌されて快感が増幅され、「また頑張ろう！」という良い連鎖が生まれるからです。すると仕事にも私生活にも張りが出て、質の高い生活

を送ることが出来るのです。大袈裟に言えば達成感を味わうことによって、楽しい人生を送ることが出来ます。今回は達成感を味わい、楽しい人生を送るにはどうすればいいかを考えていきます。

目標を細分化する

達成感を味わうには目標を立てなければいけません。「フルマラソンを完走する」「大舞台で演奏する」など、まずは大きな目標を立てます。その大きな目標を達成するには目標を細分化し、小さな目標を立てて、ひとつひとつ達成していくことが大切です。小さな目標を達成するたびに、脳内にドーパミンが分泌され、「また次の目標に向かって頑張ろう！」という気持ちになります。すると肉体的にも精神的にも向上し、人として楽しい人生を送ることにつながる

っていくのです。ただ、大きな目標を達成してしまおうと「燃え尽き症候群」になる可能性がありますので、落ち着いたらまた次の大きな目標を立てる必要があります。

フルマラソン

マラソンは達成感を味わうのに最適なスポーツだと言われます。例えばフルマラソン完走を大きな目標にしたとします。マラソンをやったことのない人は「42・195キロを走るなんて無理、無理！」って思いますよね。当然、いきなりフルマラソンを走れるわけがありません。まずは軽いジョギングから始めます。最初は2キロから3キロ走れば十分でしょう。次に10キロ歩かずに走るといふ小さな目標を立てます。それが達成出来たら次は15キロに挑戦、

そして20

キロ、30キロと目標のハードルを少しずつ上げていきます。ついに



はフルマラソンに挑戦して「完走」という大きな目標を達成したとき、脳内にドーパミンが大量に分泌され、今までの出会ったことのない自分がそこにいるはずなんです。一般の人がフルマラソンを走る場合、誰も1位を目指そうなんて思いません。誰かに勝とうとも思いません。ライバルは自分で、自分に勝つことだけを考えて走ります。自分に勝つとは目標を達成させることです。完走すること、4時間を切ることなど、それぞれが自分の目標を掲げ、それを達成するために走っています。

チヨイ気持ちいい！

2004年8月15日、アテネオリンピックピック男子100m平泳ぎの決勝で金メダルを取った北島康介選手は、レース後のインタビューで「チヨイ気持ちいい！」とコメントし、

この年の流行語大賞に選ばれました。この時、北島康介選手の脳には大量のドー





パミンが分泌されていたので、目標を達成するとチヨール気持ちいいんです！金メダルを取るまで北島康介選手はたくさん目標を立ててそれを達成し、金メダルという大きな目標を達成しました。この日のレースで金メダルを取ったから気持ちいいのではなく、それまで多くの努力を重ね、目標を達成するまでのプロセスが大事で、それを乗り越えた自分が、金メダルを取ることが出来たから、チヨール気持ちいいんです！

練習は嘘をつかない！

プロ野球選手の言った言葉です。よく野球の練習中に使われる言葉ですが、これはどんなスポーツにも芸術にも、共通していると思います。練習をすればするほど上達する、努力すればするほど目標達成に近づくというの、どの世界でも言えますよね。マラソンの場合それが顕著に表れます。走れば走るほど、努力すれば努力するほど走る距離は伸び、タイムが縮まってきます。努力によって小さな

目標を達成し、それが積み重なって大きな目標達成につながります。仕事もそうあって欲しいものですが、なかなかそうはつながりません。しかし、マラソンは頑張れば頑張った分だけ達成感を味わうことが出来ますから、結果を求めて更に頑張ろうと思えるスポーツなのです。だから中高年のサラリーマンに人気があるのですね！

登山

マラソンを例に挙げて達成感を説明してきましたが、登山も全く同じですね。高い山に登るには、平地でのトレーニングと、低い山から登って小さな達成感を積み上げていき、目標とする高い山にチャレンジします。そして高い山に登頂したときの達成感は、努力して登った者にしか見られない景色がそこにあることでしょう。海は気持ちが高揚し、山は気持ちが高揚して落ち着くと言います。ですから若い人は海を好み、中年は



気持ちの落ち着きと達成感を求めて山に登るのでね。しかし、最近は「山ガール」と言って、カラフルな登山服を着て高尾山に登る若い女性が増えています。若い人も達成感を求めて山に登るのでしよう。



自分へのご褒美

小さな目標を立ててそれを達成していく方法として、自分へのご褒美を用意すると、張り合いが出ます。例えば3か月で3キロ痩せるという目標を立てます。それを細分化して1か月に1キロ痩せるように設定し、達成出来たら自分へのご褒美として好きなケーキを食べたい事にします。2か月目にもう1キロ痩せたらちよっとお高い焼肉屋さんに行くことにします。そして3か月で3キロ痩せたらお気に入りのバッグを買うことにします。このように目標を立ててそれを達成出来たら、自分へのご褒美を用意する

たいへんよくできました

と張り合いが出て、達成しやすくなります。

ドーパミン

ドーパミンは脳の黒質という部分から分泌される神経伝達物質で、これが不足するとパーキンソン病になることが分かっています。達成感を味わうとドーパミンが分泌されますから、達成感を多く味わっている人はパーキンソン病の予防につながります。

いかがでしたか？小さな目標を立てて達成し、大きな目標達成につなげてドーパミンを分泌させ、「チヨール気持ちいい！」を味わってください。それが楽しい人生を送ることになります。自分へのご褒美も忘れずに！

参考文献 自分が嫌いな人でも克服して好きになる人生術

患者様の声をお聞かせください
 下記QRコードを
 読み込んで、治療
 受けた感想などを
 聞かせください。今
 後、より良い治療
 活かしていきます。

