

最新科学で解説！“コロナうつ”を防ぐために日頃からできる習慣とは

脳科学者が教える 「ストレスフリー」な脳の習慣

医師・脳生理学者 **有田秀穂**・著

2021/1/6 発売

青春出版社（東京都新宿区）は、『脳科学者が教える「ストレスフリー」な脳の習慣』（著・有田秀穂）を1月6日に発売いたします。貴社媒体でのご紹介をご検討いただけますようお願いいたします。



仕事、人間関係、コロナ禍… ストレスフルな現代をどう生きるか

仕事や人間関係の煩わしさ、子育てや介護の悩みなど、ストレスの原因であふれている現代社会。さらに、コロナ禍による新たなストレスも加わり、もはやストレスを避けて生きていくのは不可能な時代となりました。そんなストレスフルな時代を楽に生きるためには、「ストレスを上手に受け流す」工夫が必須となります。

不安やイライラの原因は「性格」ではない！

「気が弱い」「イライラしやすい」は性格の問題ではなく、実は脳の習慣。セロトニンやオキシトシンといった脳からストレスを消す“ハッピーホルモン”を増やす習慣を身につければ、どんな人でも打たれ強い人になることができます。

日頃からできるシンプルな習慣がストレスに強くなる

本書では、人間の体に備わっている脳の「ストレスを消す機能」を活性化させる習慣を、脳科学者である著者が解説します。習慣といっても、「朝太陽の光を浴びる」「しっかりよく噛んで食べる」など、日頃からすぐに実践できるものばかり。本書で「ストレスフリーな脳」を身につけ、変化の時代を楽しく生きましょう！

【書籍情報】

定価：1,067円(税込) 発売日：2021年1月6日 仕様：新書版／192ページ ISBN：978-4-413-04609-1

【著者プロフィール】

有田秀穂（ありた・ひでほ）

医師・脳生理学者。東邦大学医学部名誉教授。セロトニン Dojo 代表。1948年東京生まれ。東京大学医学部卒業後、東海大学病院で臨床、筑波大学基礎医学系で脳神経系の基礎研究に従事、その間、米国ニューヨーク州立大学に留学。東邦大学医学部統合生理学で坐禅とセロトニン神経・前頭前野について研究、2013年に退職、名誉教授となる。各界から注目を集める「セロトニン研究」の第一人者。メンタルヘルスケアをマネジメントするセロトニン Dojo の代表も務める。

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社青春出版社 プロモーション部：西尾 春香
TEL：03-3202-1212 / FAX：03-3203-5130 / MAIL：h-nishio@seishun.co.jp