

# オーサースカフェ

申込不要・無料セミナー！


7月11日（土）14～15時

やる気と平常心の脳科学

玉川大学 学術研究所 特任教授

相原 威 氏



「やる気が出ない」「平常心を保ちたい」 

キーワード：意欲、感情、3つの脳内スパイス、生活習慣

人間の脳の意欲と感情の仕組み&生活のヒント

① 人間の脳の意欲と感情の仕組みを知る



日々の生活で  
②やる気を出す

ドーパミンを活性化



日々の生活で  
③気持ちを整える

セロトニン・ノルアドレナリンを整える



②やる気を出す ③気持ちを整える ための

日常生活での3つの脳内スパイスの活用法を  
考えてみたいと思います。

昨年の「記憶の脳科学」に続く第2弾です。今回は「やる気が出ないな」という時、そして「平常心を保ちたいな」という時の脳科学に学ぶ攻略法をお話したいと思います。①人間の脳の意欲と感情の仕組みを知って、日々の生活で②やる気を出し③気持ちを整える、生活のヒントをお話いたします。

キーワード：意欲、感情、3つの脳内スパイス（ドーパミン、セロトニン、ノルアドレナリン）、生活習慣（運動、食事、睡眠）

ユニコムプラザさがみはら ロビー2

ボーノ相模大野サウスモール3階 電話 042-701-4370