

親切は脳に効く



THE FIVE SIDE EFFECTS OF  
KINDNESS

DAVID R. HAMILTON PhD

# 親切は 脳に効く

有機化学博士  
デイビッド・ハミルトン 著  
堀内久美子 訳

サンマーク出版

発売日: 2018年6月8日  
出版: サンマーク出版  
著者: デイビッド・ハミルトン  
PDF

ベストセラー作家で精神科医の樺沢紫苑氏、絶賛！

## 「読むと、猛烈に親切がしたくなる！」

人にやさしくすれば、めぐりめぐって自分にいいことがかえってくる。

こんな意味の「情けは人のためならず」ということわざがありますが、  
実は、これは科学的に見ても正しかったことがわかりました！

誰かに親切にすると、見返りを期待しているわけではなくても、  
いい意味での「副作用」が得られると著者はいいます。

親切は、親切にした相手だけではなく本人にも幸福感をもたらす、  
心臓と血管の健康によく、アンチエイジングにもなる。  
そして人間関係を改善し、「波及効果」によってさらなる親切を生むというのです。

このように親切が心と体、そして人間関係にいいのは、  
親切によって脳内幸せホルモン「オキシトシン」が分泌されるから。

本書では、スコットランド出身の有機化学博士が、  
「親切の五つの副作用」とそれが起こる科学的なメカニズム、  
親切とオキシトシンとの関係、オキシトシンの増やし方などについて、  
最新の心理学、医学、生理学、社会学の研究結果を引用しながら  
わかりやすく解説します。

さらに、巻末には今すぐに取り入れられる  
「自分でできる五十の親切な行為リスト」もまとめられています。

あなたも早速親切をしてみて、その副作用を味わってみませんか？

### \* 目次より

- 第一の副作用 親切は、幸せをもたらす
- 第二の副作用 親切は、心臓と血管を強くする
- 第三の副作用 親切は、老化を遅らせる
- 第四の副作用 親切は、人間関係をよくする
- 第五の副作用 親切は、伝染する

<https://rapidgator.net/file/66e18c608a9f36fb53dd102f6172b8a7/F6ZLNiYxd.pdf.rar.html>

