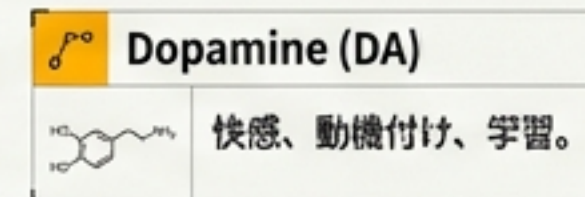
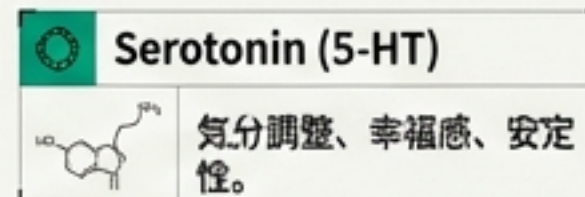
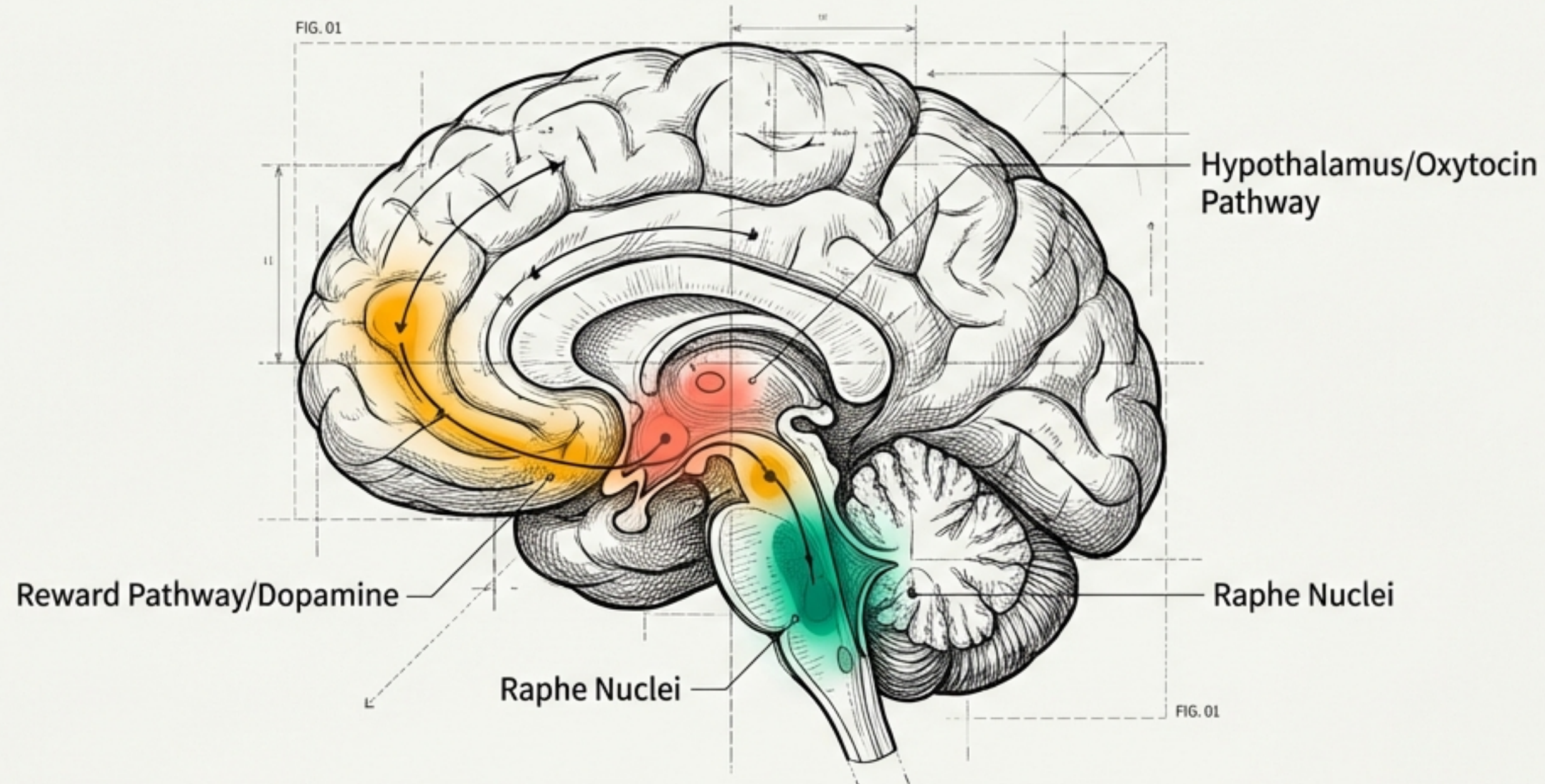


幸福の化学式：あなたの脳を最適化する世界一の戦略

感情論は捨てる。これは「脳科学」であり、再現可能な「技術」だ。

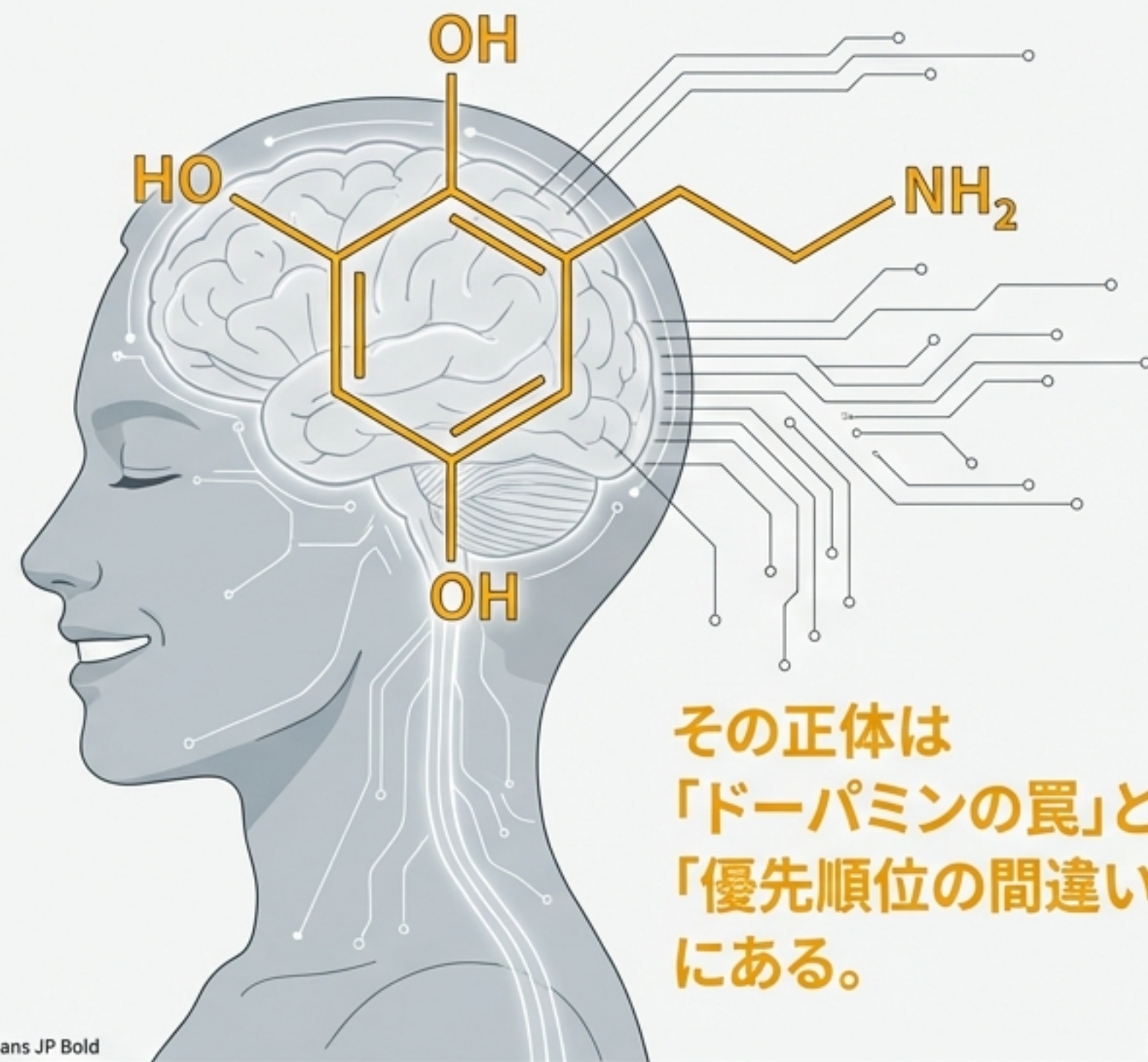


なぜ、成功しても「虚しい」のか？

必死で働き、金を得て、
モノを買う。
しかし、満たされない。



Noto Serif JP Medium



Alert Sans JP Bold

16:9

HAPPINESS = CHEMISTRY

幸福とは「結果」ではない。脳内で特定の物質が出ている「状態」のことだ。

脳内を支配する「3大巨頭」を知れ

セロトニン
(Serotonin)



心と体の健康
(Health & Calm)

爽やか、安らぎ

調整役
(The Regulator)

オキシトシン
(Oxytocin)



つながり・愛
(Connection & Love)

安心、信頼

ストレスの緩和
(Stress Relief)

ドーパミン
(Dopamine)

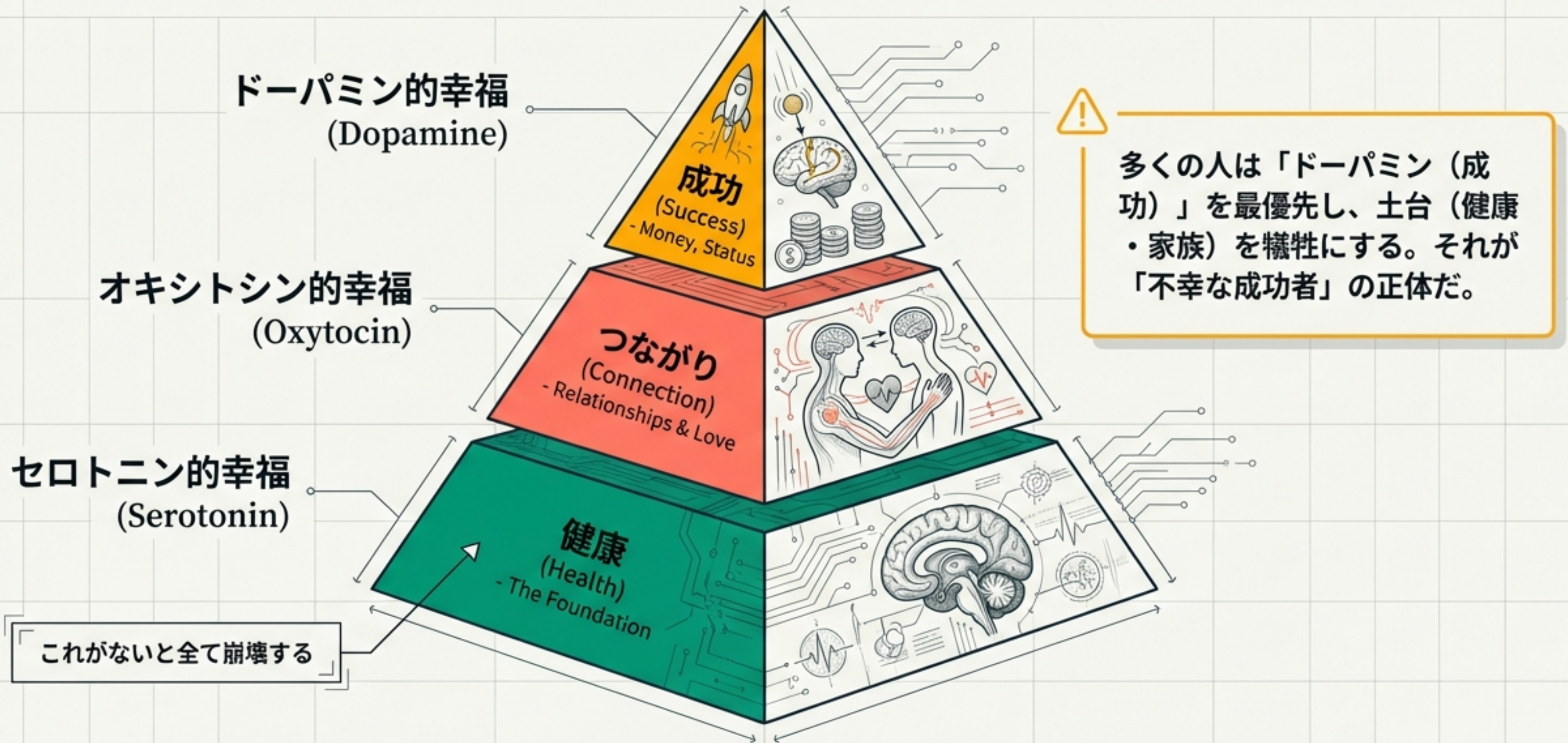


成功・報酬
(Success & Reward)

高揚感、やる気

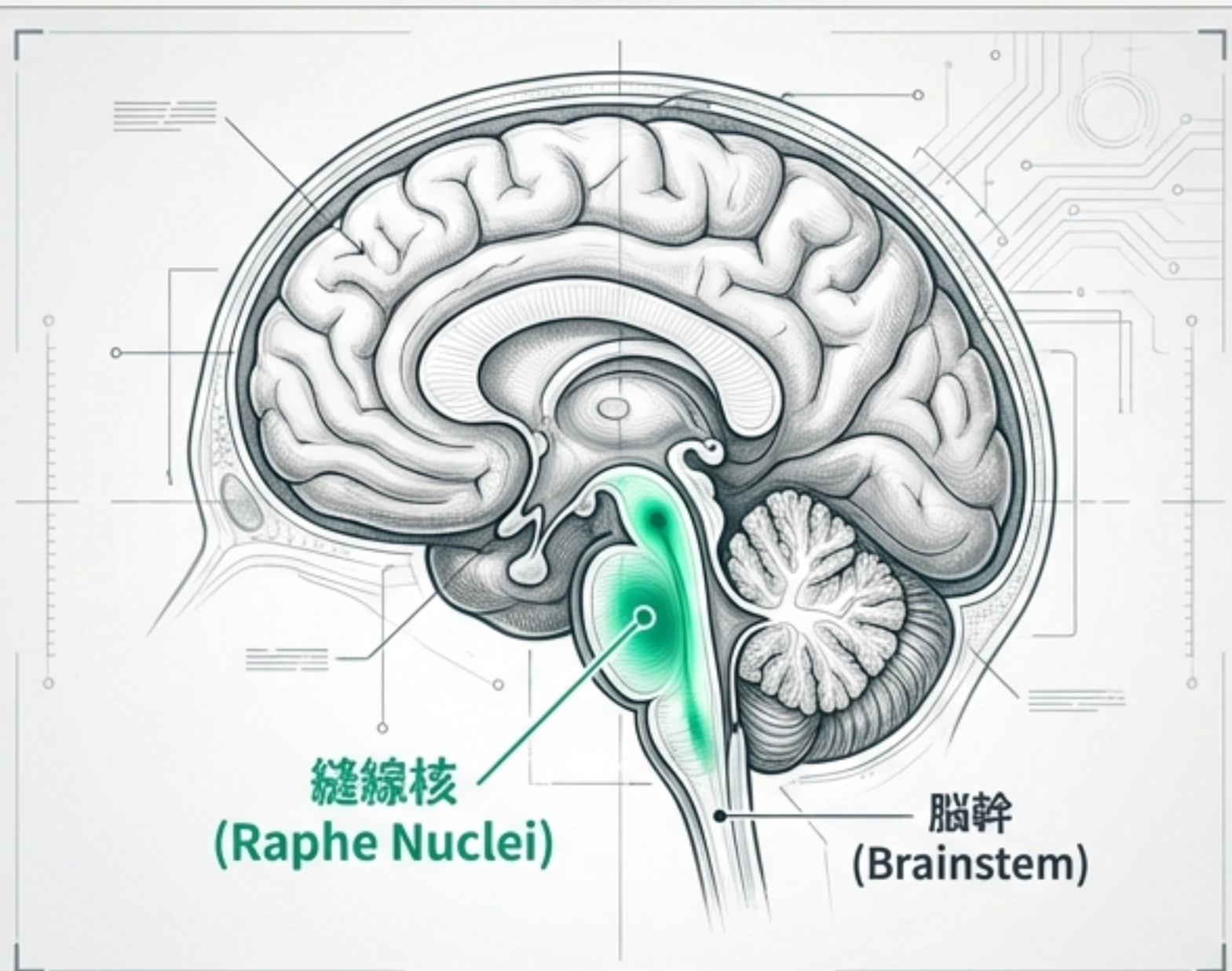
達成の喜び
(Joy of Achievement)

幸福の「三段重」理論：順番を間違えるな



Step 1: 基礎を固める「セロトニン戦略」

「爽やかさ」を科学的に合成する。



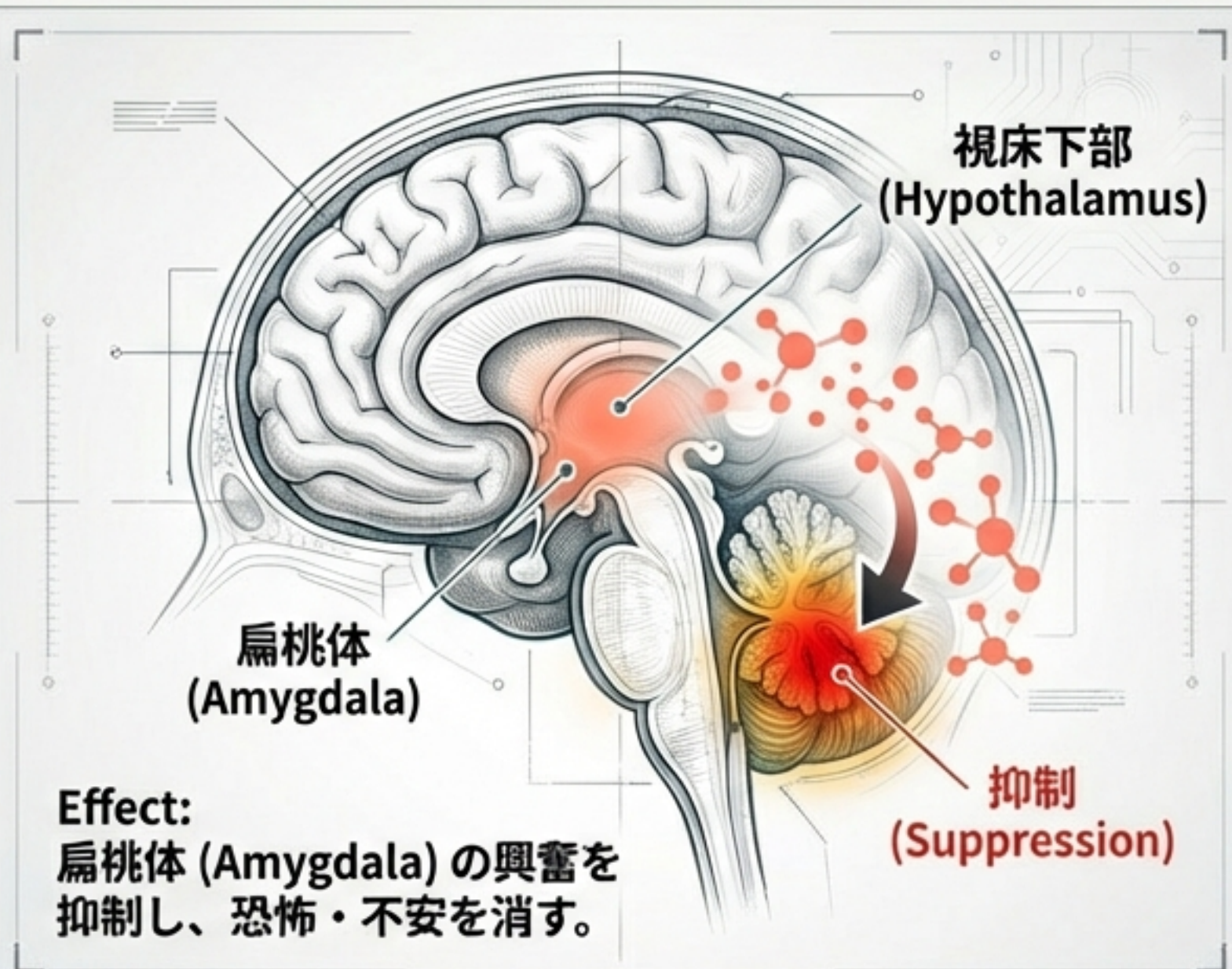
Actionable Science

- ✓ **Action 1: 朝散歩 (Morning Walk)**
起床後1時間以内、15～30分。
- ✓ **Action 2: 日光浴 (Sunlight)**
網膜への光刺激がスイッチを入れる。
- ✓ **Action 3: リズム運動 (Rhythmic Movement)**
歩行、咀嚼、呼吸。

セロトニンは「不調」を防ぎ、脳のパフォーマンスを最大化するOSである。

Step 2: 孤立を防ぐ「オキシトシン戦略」

「成功は一人では続かない。」



Actionable Science



スキンシップ

Two hands touching (Skinship)



親切・感謝

A gift box (Kindness)



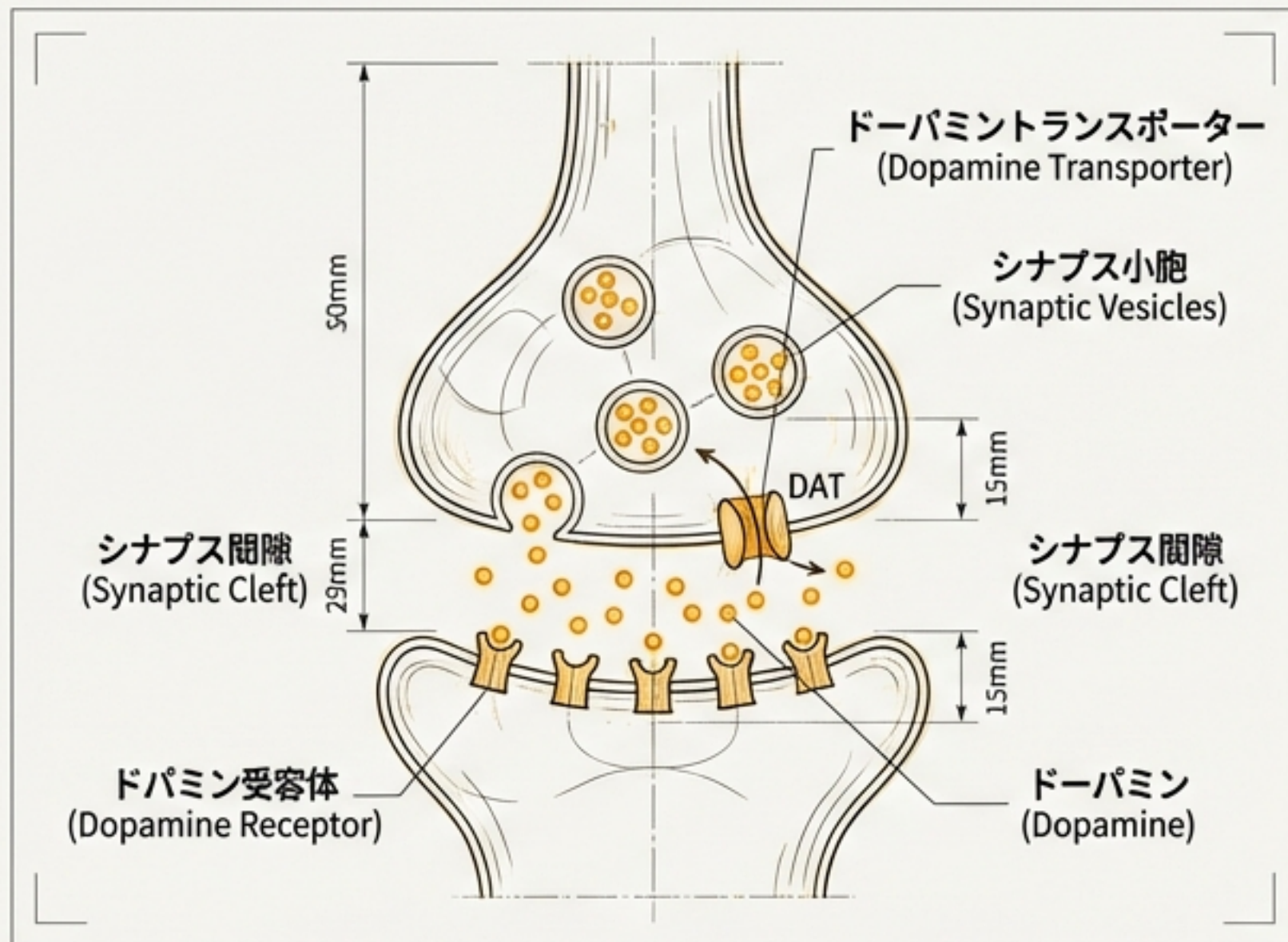
「交流」と「対話」

Speech bubbles (Dialogue)

オキシトシンは「ドーパミンの暴走」を抑えるブレーキになる。

Step 3: エンジンを回す 「ドーパミン戦略」

報酬予測誤差 (Reward Prediction Error) をハックせよ。



The Science

脳は「予想外の報酬」があった時に最もドーパミンを出す。

Pathway

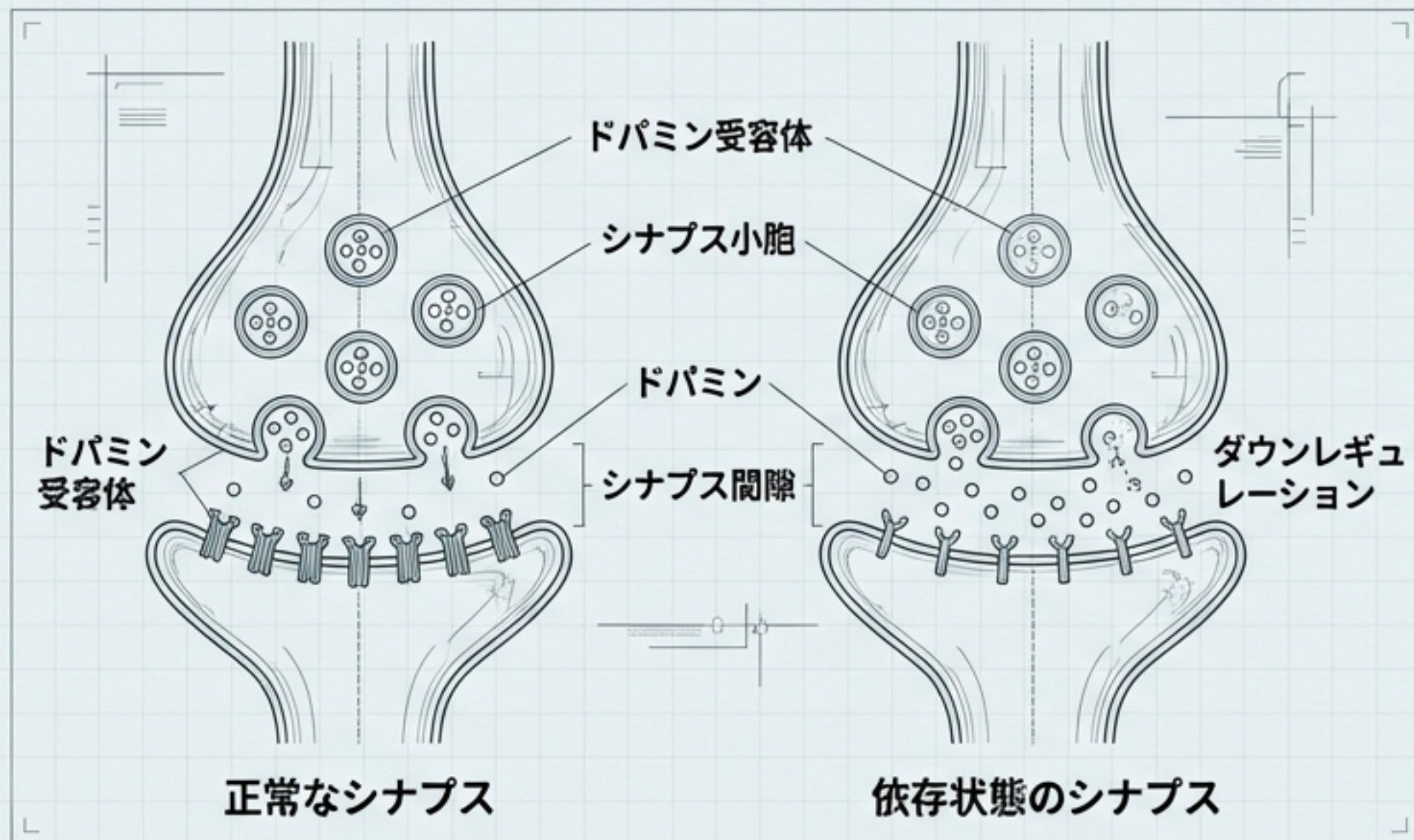
VTA (腹側被蓋野) → 側坐核 (Nucleus Accumbens)

The Method

大きな目標ではなく、「小さなマイルストーン」を設定する。コンフォートゾーンを出て、適度な「負荷」をかける。

ドーパミンは「行動」と「学習」を強化し、目標達成への強力なエンジンとなる。

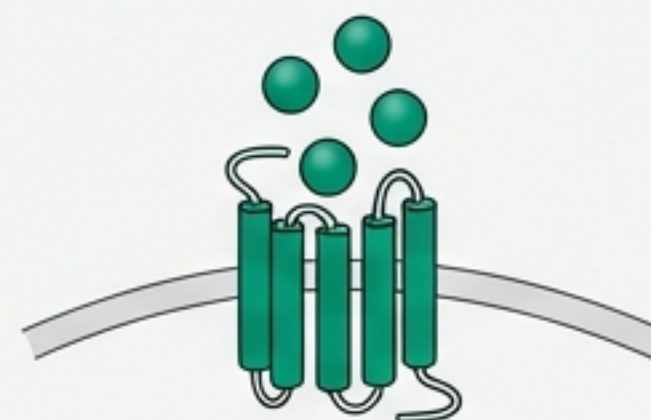
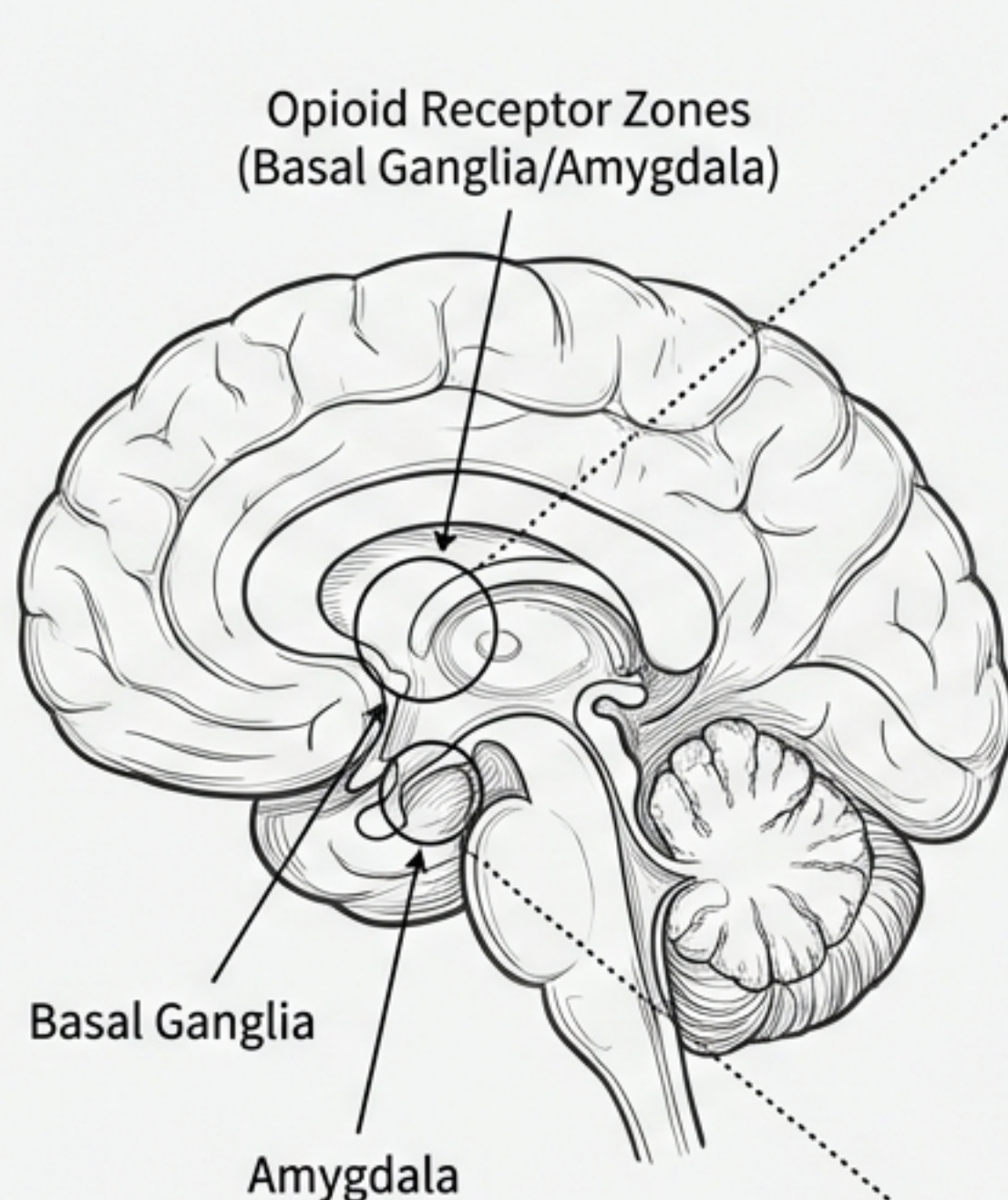
【警告】ドーパミンの闇：依存とダウンレギュレーション



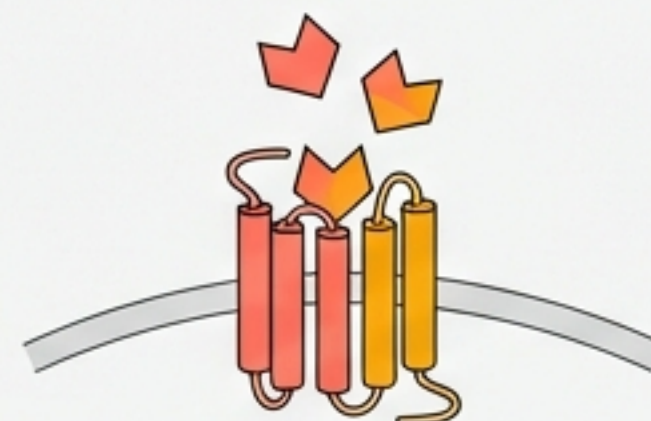
- 過剰な刺激（スマホ、ギャンブル、買い物）が続くと、脳は受容体を減らして防御する。
- 耐性（Tolerance）: 同じ刺激では満足できなくなる。
- 渴望（Craving）: 「もっと、もっと」という無限地獄。

幸福物質は、使い方を誤ると「毒」になる。

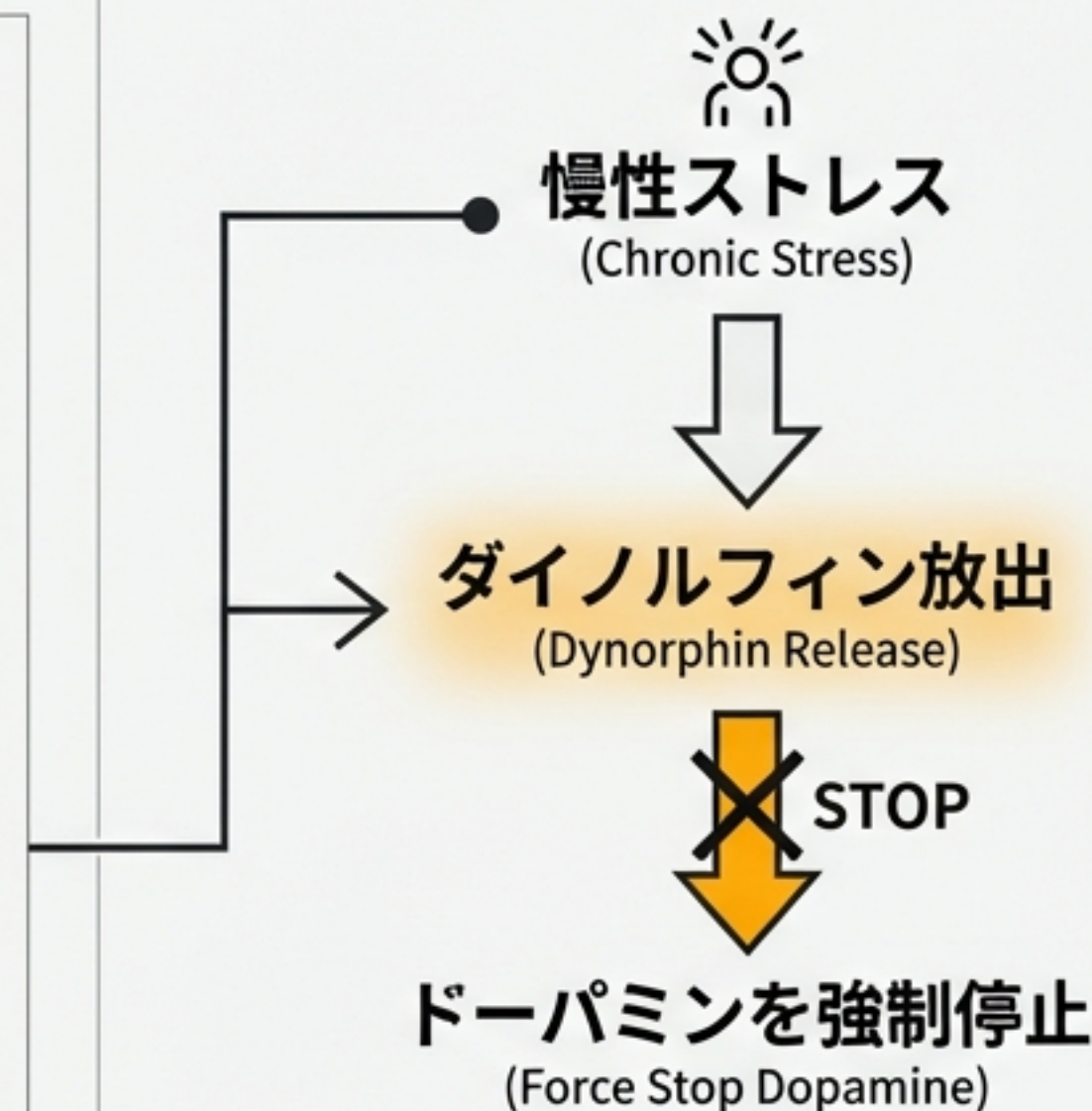
快楽のブレーキ：ダイノルフィンと「不快」の正体



μ (ミュー) 受容体
エンドルフィンが結合
→ 多幸感 (Euphoria)

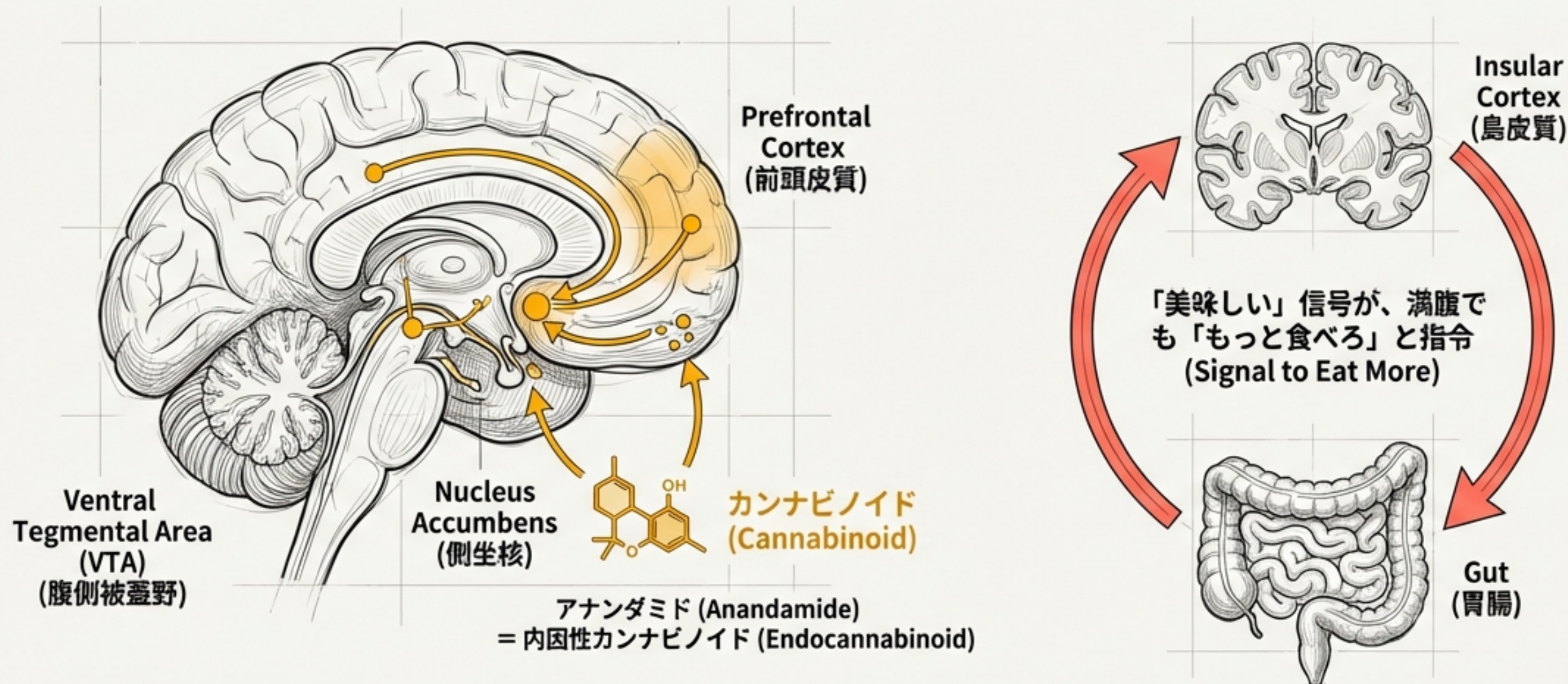


κ (カッパ) 受容体
ダイノルフィンが結合
→ 嫌悪感・不快感
(Dysphoria/Aversion)



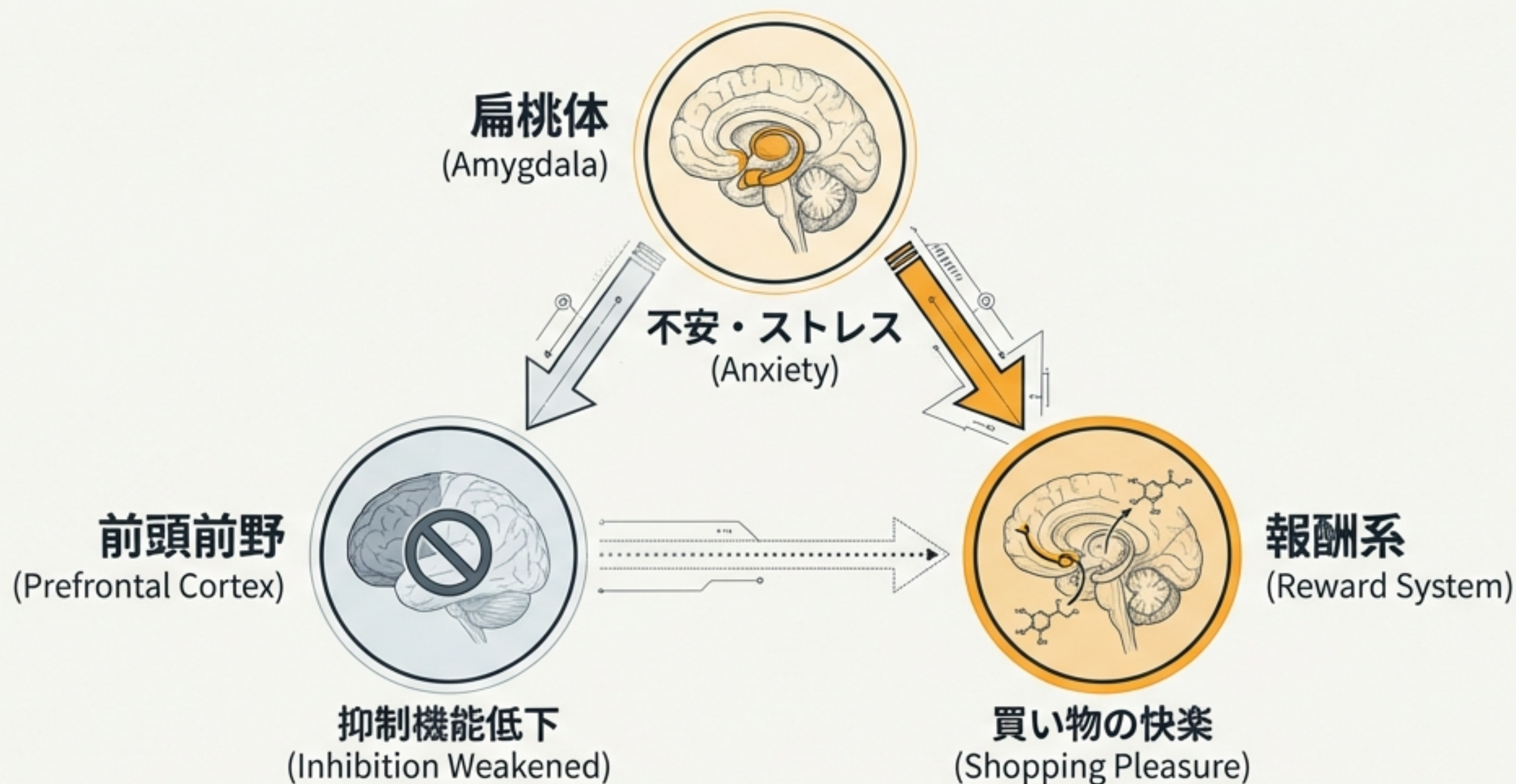
ストレスで「何もしたくない」のは、
脳が化学的にロックされているからだ。

「やめられない」の科学：脳内マリファナの罠



食欲は「胃」ではなく「脳」が暴走しているだけだ。

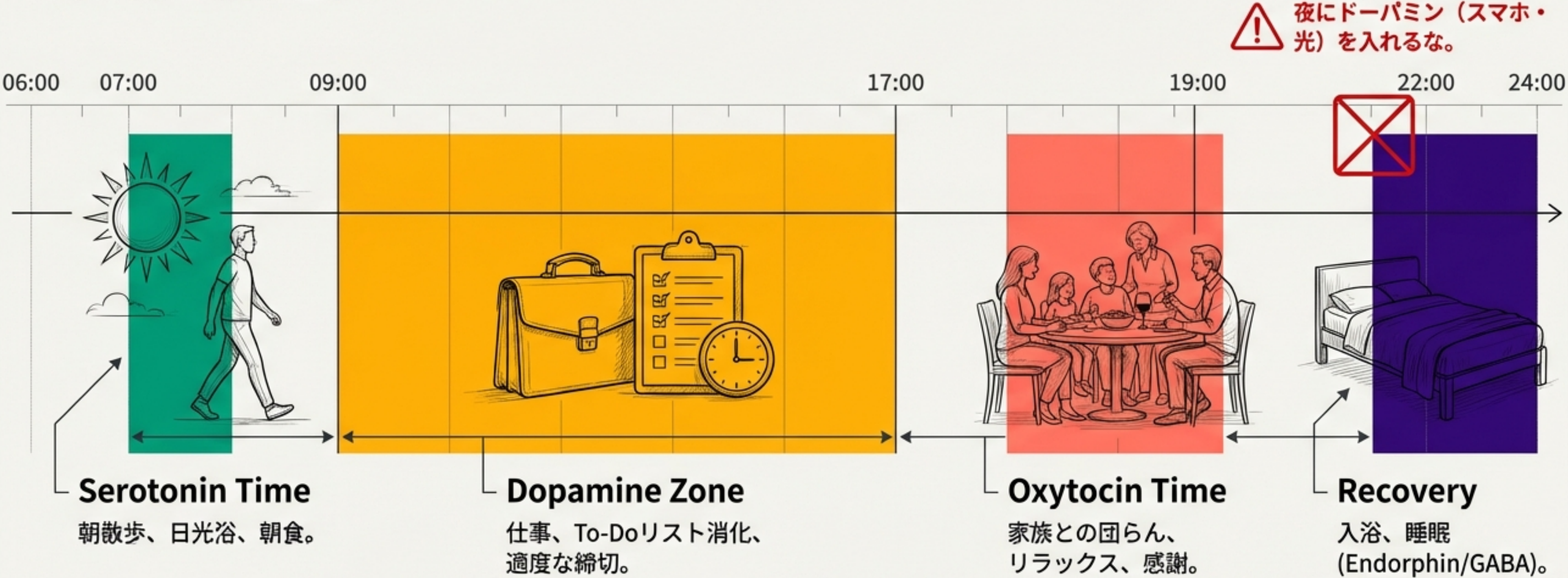
浪費の脳科学：なぜ「不要なモノ」を買うのか？



モノではなく「経験」と「人」に投資せよ。

最強の脳内物質ルーティン

The Ultimate Brain Chemical Routine



脳内麻薬を味方につける

Endorphins (β -エンドルフィン)



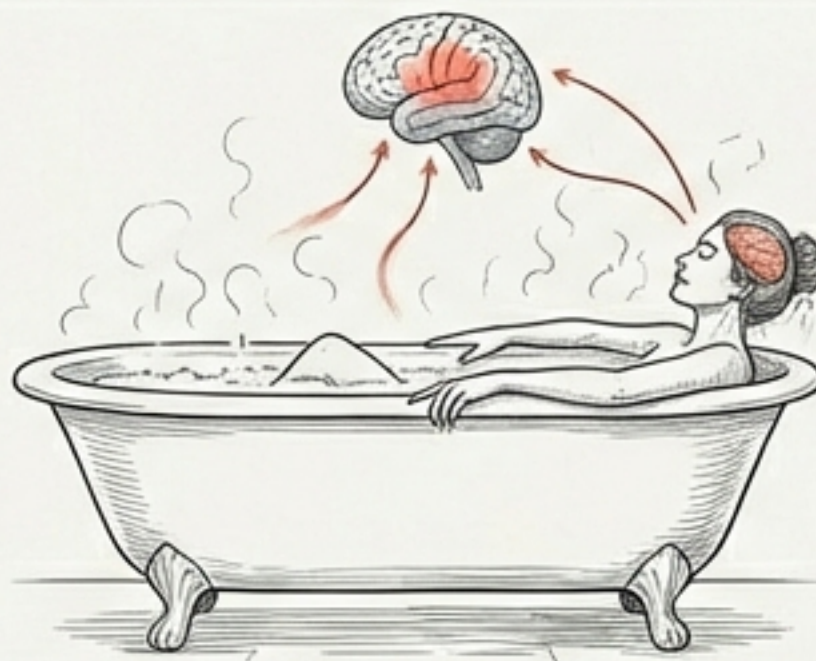
鎮痛作用はモルヒネの6.5倍。

Safe Trigger 1



運動 (Exercise) - Runner's High

Safe Trigger 2



入浴 (Bathing) - Deep Relaxation

Safe Trigger 3



Flow State - 没頭する時間。



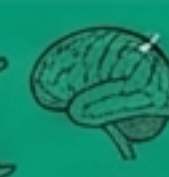
Contrast Box



薬物・ギャンブル (Passive Reward)

短期的な快楽、依存リスク。

Active Reward vs. Passive Reward



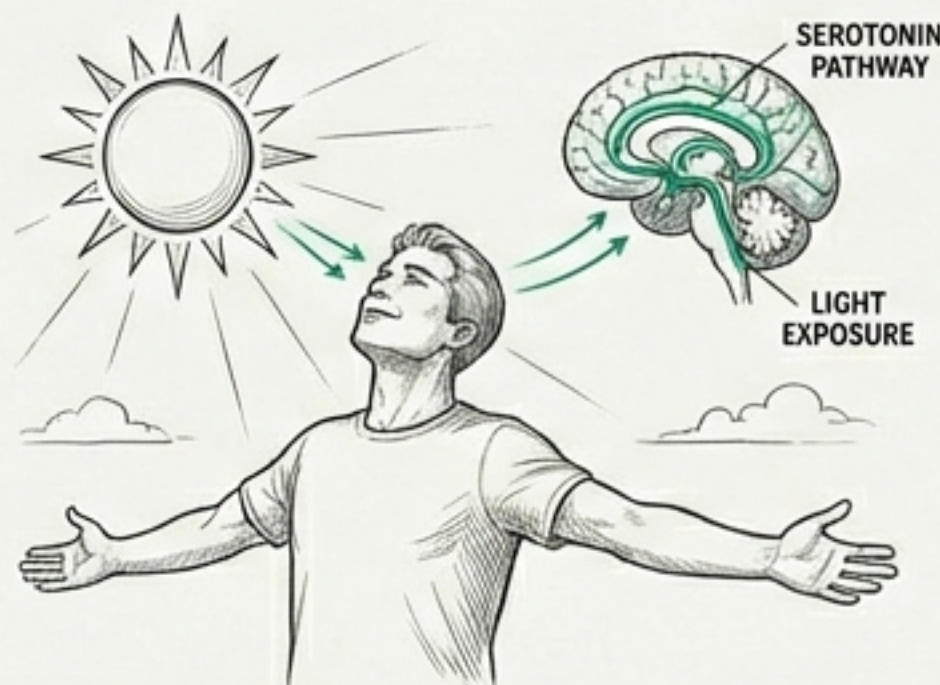
運動・没頭 (Active Reward)

持続的な充足感、健全な習慣。

明日から人生を変える3つのアクション

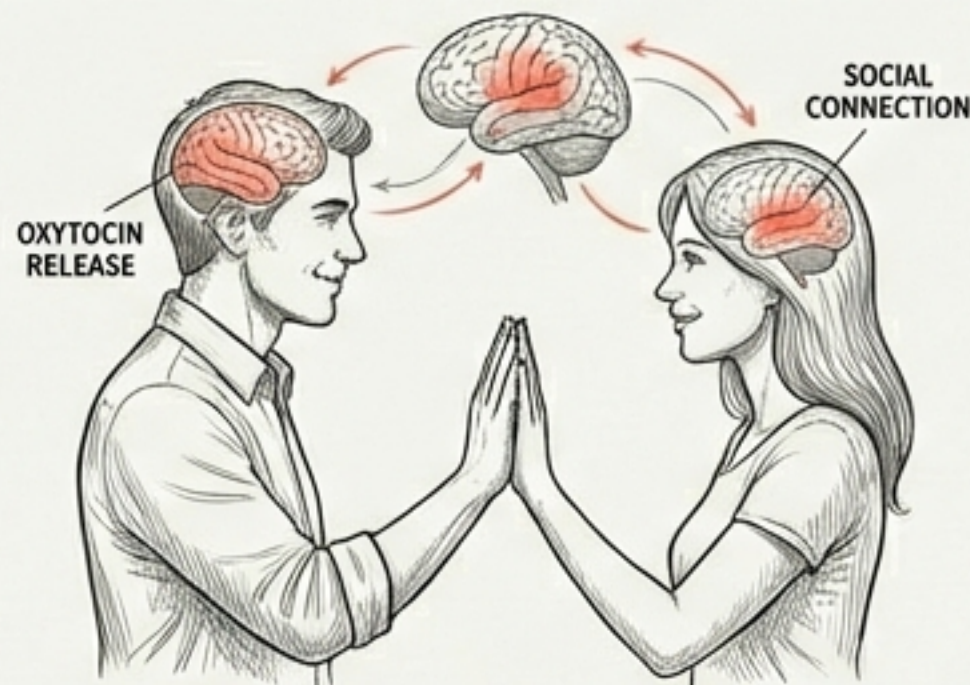
3 Actions to Change Your Life Tomorrow

1. 朝、空を見上げる セロトニンスイッチON。



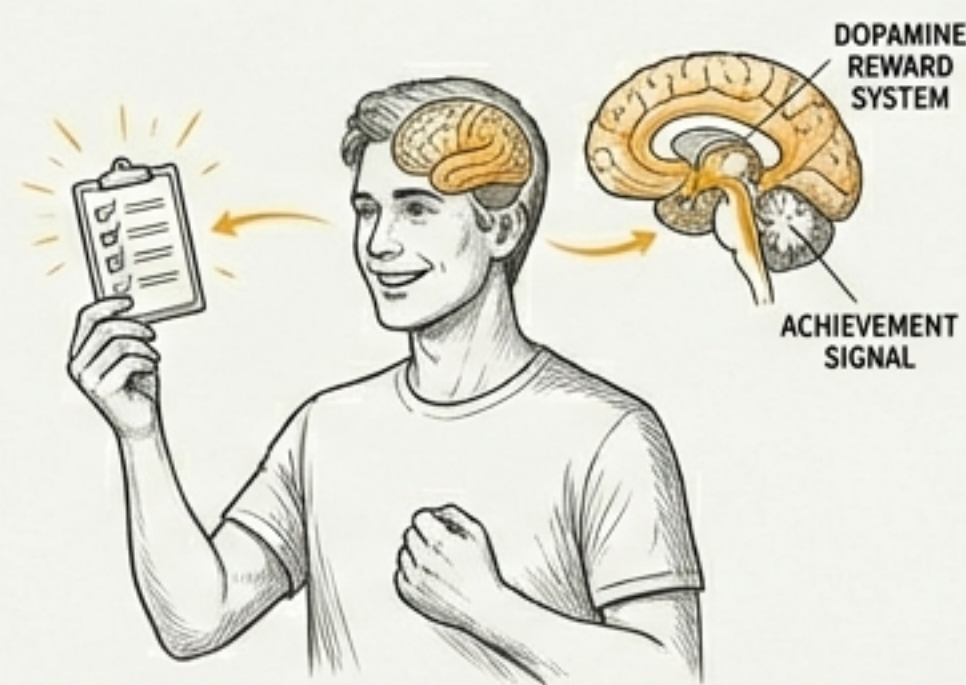
Morning Sunlight & Serotonin Synthesis

2. 「ありがとう」を1日3回言う オキシトシンでつながる。



Social Bonding & Oxytocin Release

3. 小さな達成を喜ぶ ドーパミンを枯渇させない。



Small Wins & Dopamine Regulation

幸福は「待つ」ものではない。「自ら合成する」ものだ。

幸福は、技術だ。

脳の仕組みを知れば、感情はコントロールできる。
あなたというドライバーが、この高性能な「脳」
というマシンを乗りこなせ。
さあ、化学式を書き換えよう。

