

心（感性）と脳（理性） ～健康とは？？？～

『健康』とは、身体的・精神的に良好な状態のことを言うそうです。筋肉質でどんなに体がかっちりしていても、精神的にイライラ感が強いのは『健康』とは言えないそうです。

動物には司令塔が1つあります。

それは『心（感性）』です。

お腹がすいたから、獲物を獲って食べる。

眠くなったから寝る。これはすべて本能です。



実は動物の中で人間だけ司令塔が2つあります。

『心（感性）』と『脳（理性）』です。

お腹がすいたけど、まだ昼休みじゃないから…

眠くなったけど、まだ仕事中だから…

このように、理性と感性が入り乱れて行動しているのが人間です。

理性と感性の差が大きくなるとうつ病になってしまうそうです。

心で思ったことや感性をなるべく意識して行動すると良いみたいですよ♪

