ハッピーは自分で作れる！？幸福ホルモンで人生バラ色に

ここ最近、「幸せ探し」にフォーカスしてお届けしているこのコーナー。うっかり（？）自律神経を患い、不眠や過食に悩んだ私が心に体力を取り戻すべく、試行錯誤してたどり着いた幸せのヒントをお伝えしています。
今回はちょっとかっこよく、脳科学の観点から幸せについて考えてみます！

幸せは脳で感じる

ところで質問です。あなたが幸福を感じるのはどんな時ですか？願いが叶った時？安らいだ気分の時？私はマッサージが大好きなのでその瞬間〜！と、人それぞれ違いはあれど、幸せを感じる感覚には脳内で分泌される「セロトニン」、通称「幸福ホルモン」が大きく影響するそうです。

しかもこの幸福ホルモン、自分で作りだせるらしい！なんと自前！？嬉しい！！しかも安上がり〜

ではそれを作るにはどうしたら？……というわけで、私たちは恐れ多くも、セロトニン研究の第一人者にして、発行部数 20 万部を超える書籍「脳からストレスを消す技術」の筆者、有田秀穂教授をオフィスにお招きし、講義をお願いすることに。脳からストレスを消す技術
有田秀穂　著　サンマーク出版
そこではセロトニンについてや、その活性化の方法、それにともなうストレス解消法などを学んだのですが……なんと、驚くべき発見が！

自己能製造快樂?!讓幸福賀爾蒙創造快樂人生

近來本專欄致力於傳授如何「尋找幸福」。我曾經因不小心(?)罹患自律神經失調，而苦於暴食、失眠，為了恢復心靈的健康，我發揮神農嘗百草的精神，終於在不斷嘗試之後，找到了幸福之藥。在這裡，我要跟各位分享我的幸福心得。
這次我們就專業一下，用腦科學的角度來探討幸福！

▌幸福從腦來

先問一下各位。什麼時候你會感到幸福呢？願望實現的時候？心情無憂無慮的時候？因為我喜歡按摩，所以是在按摩的那瞬間！每個人感受到幸福的時刻有所不同，而會感到幸福，其實是受到腦內分泌的一種俗稱「幸福賀爾蒙」的血清素所影響。
而且這種「幸福賀爾蒙」似乎也能自行製造！居然可以自己來？！開心！！！而且還很便宜。
那麼究竟要如何做出「幸福賀爾蒙」呢？……為了解開這個疑惑，我們很榮幸地邀請了在血清素研究方面夙負盛名，並著有發行量超過 20 萬冊的《消除壓力從大腦開始》一書之作者——有田秀穗教授親臨公司為我們上課。

《消除壓力從大腦開始》　有田秀穗著　sunmark 出版

課堂中我們學到了血清素、其活化的方法與消除壓力的方法等……沒想到有意外大發現！