



# 脳の不思議を解決してくれる！？ 生きるためのヒントをくれます！

脳科学者の中野信子先生が  
脳の闇を実体験も含めて  
優しくひも解いてくれています。  
コロナ禍のうつうつとした気持ちを  
すこしでも解消してみませんか？  
例えば、適当に物事を考えるタイプのひとと  
日々努力を重ね理想を掲げて  
頑張るタイプのひとの脳の違いを  
分かりやすく解説してくれています。  
自分の脳に悪影響を及ぼすような  
考え方をせず健やかに生きていくコツを  
見つけてほしいと思います。

## 『ペルソナ：脳に潜む闇』

中野信子著