

医学博士・理学博士

佐藤富雄

対談

人生をひらく法則

さとう・とみお——昭和7年北海道生まれ。作家、生き方健康学者。心と体の制御関係について研究をすすめて、科学から捉えた人生100年時代の生き方論を提唱。特に、大脳・自律神経系と人間の行動・言葉の関連性から導き出した「口ぐせ理論」が話題を呼ぶ。全国各地で講演も多く、「口ぐせ理論実践塾」のセミナーを主宰。主な著書に「ポケット版自分を変える魔法の口ぐせ」（かんき出版）などがある。

西田文郎

サンリ会長

世の中には困難を打破し、道を切りひらいて夢を実現させていく人がいる。一方で、苦境にあつて挫折する人、それ以前に夢を抱くことすら諦めている人もいる。その違いは何なのだろうか——。ともに人間の脳の働きに着目、その活性化によって意識を変え、言動を変え、人生を変えようと提唱する佐藤富雄氏と西田文郎氏。多くの人の夢を実現へと導いてきたお二人に、人生をひらくための法則をお話しいただいた。

健康とは意識であり
意識とは言葉である

佐藤 はじめまして。以前からお名前だけはよくお聞きしていましたよ。

西田 私です。佐藤先生の活動のおかげで「口ぐせが人生をつく

る」ということが広く一般的にな

ってきました。この「口ぐせ」と

いうのは、私の専門である能力開

発でも非常に重要なポイントなの

で、きょうはお話しさせていただ

くのを楽しみにしてきました。

佐藤 私ほもととは生化学、と

りわけ脳内の化学反応が専門でし

た。簡単に言うと、性格が暗い人

で運のいい人はいないし、運がい

いなと思う人は大体明るい。では、

明るい人の脳の中ではどうい

とが起きているのかなど。

結局、βエンドルフィンとかド

ーパミンといったホルモン物質が

脳内に分泌されているのですが、

この時、我々人類が六百五十万年

の歴史の間に蓄積してきた成功遺

伝子のようなもののスイッチを入

れるんだなということがだんだん

分かってきました。では、それら

のホルモンはどうやってら出てく

るかという、私たちが使う言葉

と非常に深い関わりがあることに

にしだ・ふみお——昭和24年東京都生まれ。昭和40年代から科学的なメンタルトレーニングの研究を始め、能力開発プログラムを構築。科学的、実践的なメンタルマネジメントを多分野に導入。現在経営者の勉強会である「西田塾」主宰。トップアスリートやビジネスマンの能力開発指導などに当たる。著書に「10人の法則」（現代書林）など多数。