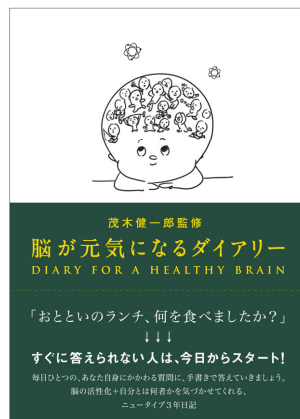


## 脳科学者・茂木健一郎監修によるユニークな日記帳 『脳が元気になるダイアリー』10/12 発売！

TOKYO FM では、脳科学者の茂木健一郎氏が監修したユニークな日記帳「脳が元気になるダイアリー」を企画編集。ただいま TOKYO FM の公式ショッピングサイト「Shops.Love」で好評販売中。また 10 月 12 日より全国の文教堂書店で順次、販売開始いたします。



この「脳が元気になるダイアリー」は、1日1ページ、元旦から大晦日まで365ページあるダイアリーですが、1日1問、茂木氏が投げかける、ちょっとアタマを使うユニークな質問に答えていく仕掛けになっています。たとえばこんな質問――。

- 「20歳の自分がいまの自分を見たときの感想を書いてください」
- 「あなたが注目していないことを3つ書き出し、注目していない理由を考えてみてください」
- 「永遠に死なないとしたら、あなたのライフスタイルはどう変わるとおもいますか？」

などなど、毎日違う質問が掲載されています。

また、文字を書いて答える質問だけではなく、毎月末には「このテーマで絵を描きなさい！」という、楽しく創造性をくすぐる特別指令もあります。茂木氏の弟子である画家の植田工氏による見本画も掲載しています。

茂木健一郎の質問は、身の回りにありながらとすれば見落としがちなことへの「気付き」に満ちた内容。365日質問に答えながら書き込むことで、創造的な刺激を自分のものとして記録することが出来ます。また、同じ質問で3年間分を書く欄があり、自分自身の成長、進化、変化の様子がわかるようになります。いつからでも始められるこのダイアリーに書き込むことで、毎日脳が更新され活性化されます。

「現代人は、毎日大量の情報を吸収している。それに比べれば、アウトプットは足りない。脳は、自ら情報を出力して、そのフィードバックで学習する。小学校の宿題で、日記や絵日記を書いた記憶は誰にでもあるだろう。外から「お題」が与えられ、面倒だなと思っても、やってみると案外楽しい。脳は、いつも、そんなきっかけを待っている。毎日、少しずつ違うテーマで書き込むことで、あなたの脳は成長していく。3年間書けるので、去年の自分をふり返ることもできる。このようにして、自分と対話することで、前頭葉を中心とする「メタ認知」の回路が働き、自分を磨いていく。絵を描く時には、自分の無意識を思い切り解放してやるのが良い」（茂木健一郎「まえがき」より）

### 【商品概要】

- ◆商品名：茂木健一郎監修「脳が元気になるダイアリー」
- ◆価格：1,600円（税別） ◆仕様：B6判、ハードカバー、416ページ ◆発行・発売：TOKYO FM
- ◆発売日：2013年10月12日
- ◆販売： TOKYO FM 公式ショッピングサイト「Shops.Love」 <http://shop.tfm.co.jp/shop/c/c1093/>  
amazon等のネット書店、全国の文教堂書店、ジュンク堂・丸善の一部店舗

**【茂木健一郎(もぎけんいちろう)】**

脳科学者。1962年10月20日東京生まれ。

東京大学理学部、法学部卒業後、東京大学大学院理学系研究科物理学専攻課程修了。理学博士。理化学研究所、ケンブリッジ大学を経て現在に至る。

専門は脳科学、認知科学。「クオリア」(感覚の持つ質感)をキーワードとして脳と心の関係を研究するとともに、文藝評論、美術評論などにも取り組みながら、作家、ブロードキャスターとしても活躍の幅を広げている。

2005年、『脳と仮想』で第四回小林秀雄賞を受賞。2009年、『今、ここからすべての場所へ』で第12回桑原武夫学芸賞を受賞。2006年1月～2010年3月、NHK『プロフェッショナル 仕事の流儀』キャスター。

ラジオ番組『ドリームハート』(毎週日曜日 22:30～22:55 TOKYO FMをはじめ全国11局で放送中)ではパーソナリティをつとめている。