

人生100年へ再挑戦！

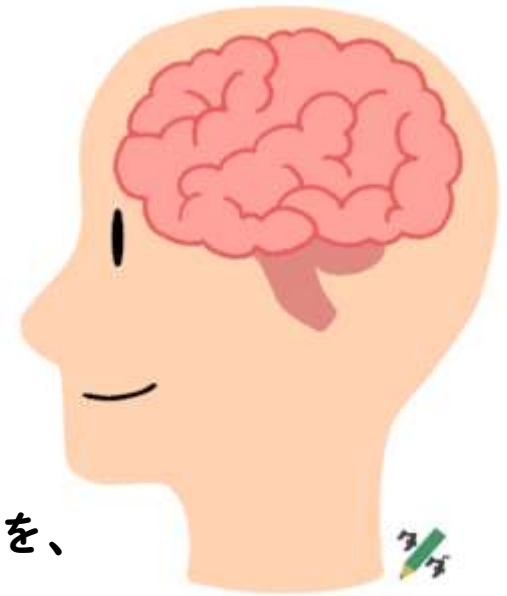
運氣とやる気**脳**

抜粋編

その幸運は偶然では
ないんです！

J.D.クランボルト

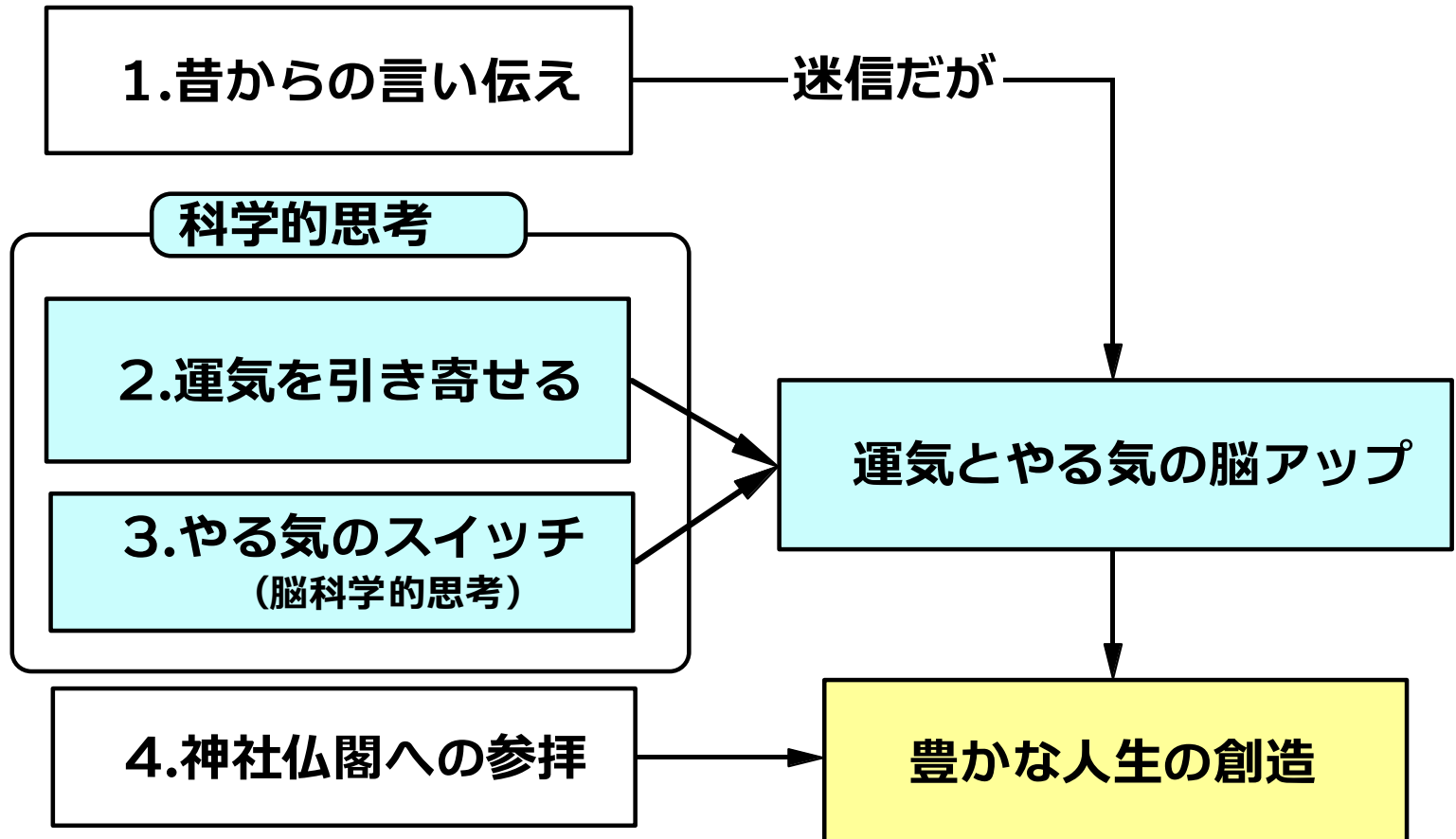
「運と脳」について勉強しました。
その結果、ポジティブな生き方に役立つ脳科学を、
積極的に知ることが必要と思いました。



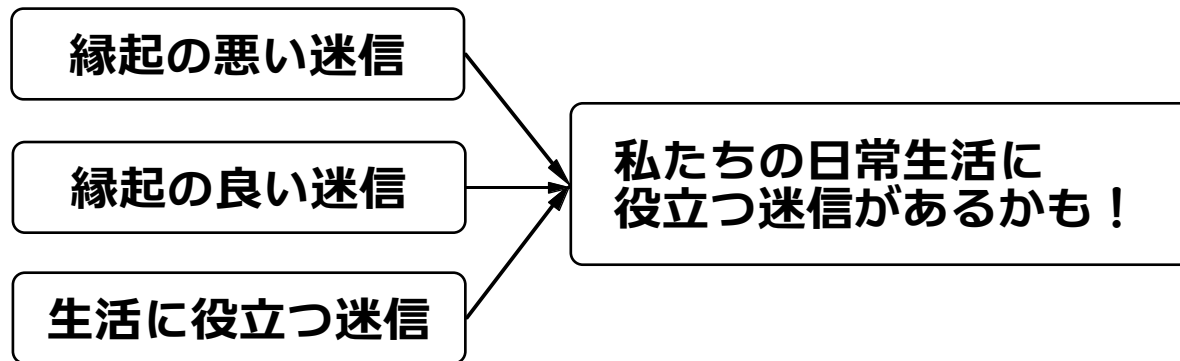
岩間文雄 (中小企業診断士)

人生100年 豊かな人生の創造

運気とやる気の脳アップ

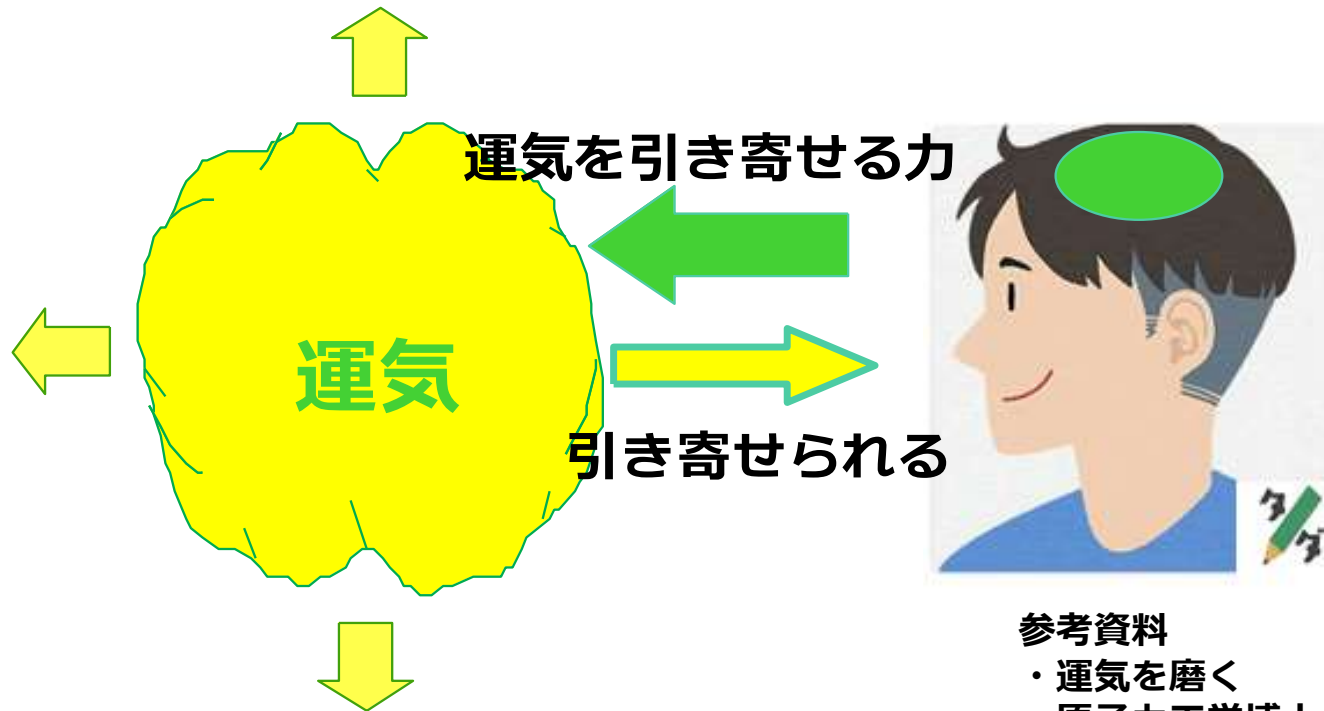


1. 昔からの言い伝え



- ① 耳たぶが大きいと金持ちになる
- ② 白蛇は縁起がいい
- ③ 朝蜘蛛は縁起が良い
- ④ お湯呑みの中に茶柱が立つと吉事の前触れ
- ⑤ 流れ星が流れている間に願い事を
3回心の中で繰り返せば願い事が叶う
- ⑥ ため息をつくと幸せ(運氣)が逃げる

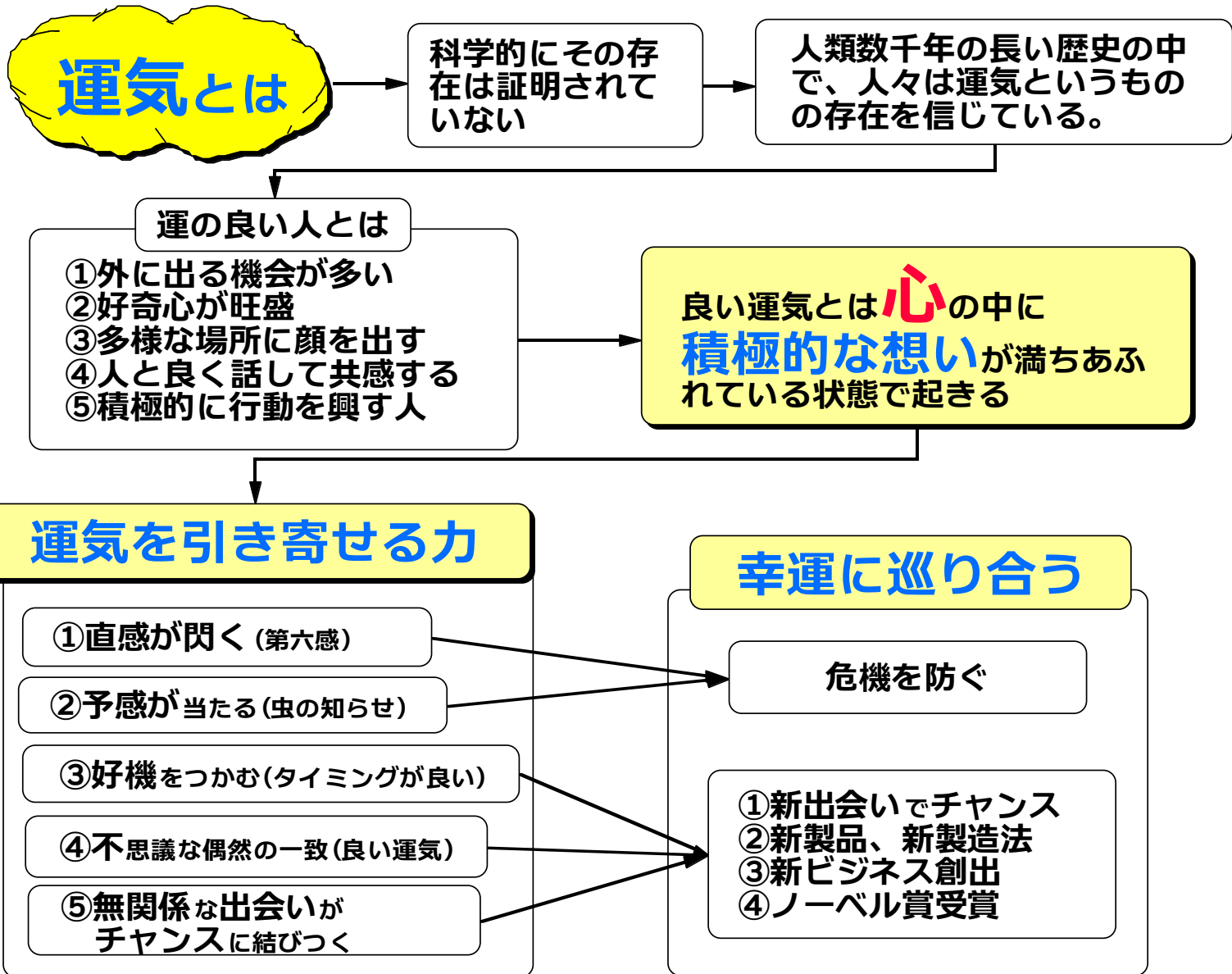
2. 運気を引き寄せる力



参考資料

- ・ 運気を磨く
原子力工学博士 田坂 広志
- ・ プレゼント
スポンサー・ジョンソン
- ・ 厚労省
- ・ 茂木 健一郎
- ・ 川島 隆太
- ・ 藤原 正彦
- ・ 大村 智
- ・ ダイヤモンドオンライン 等

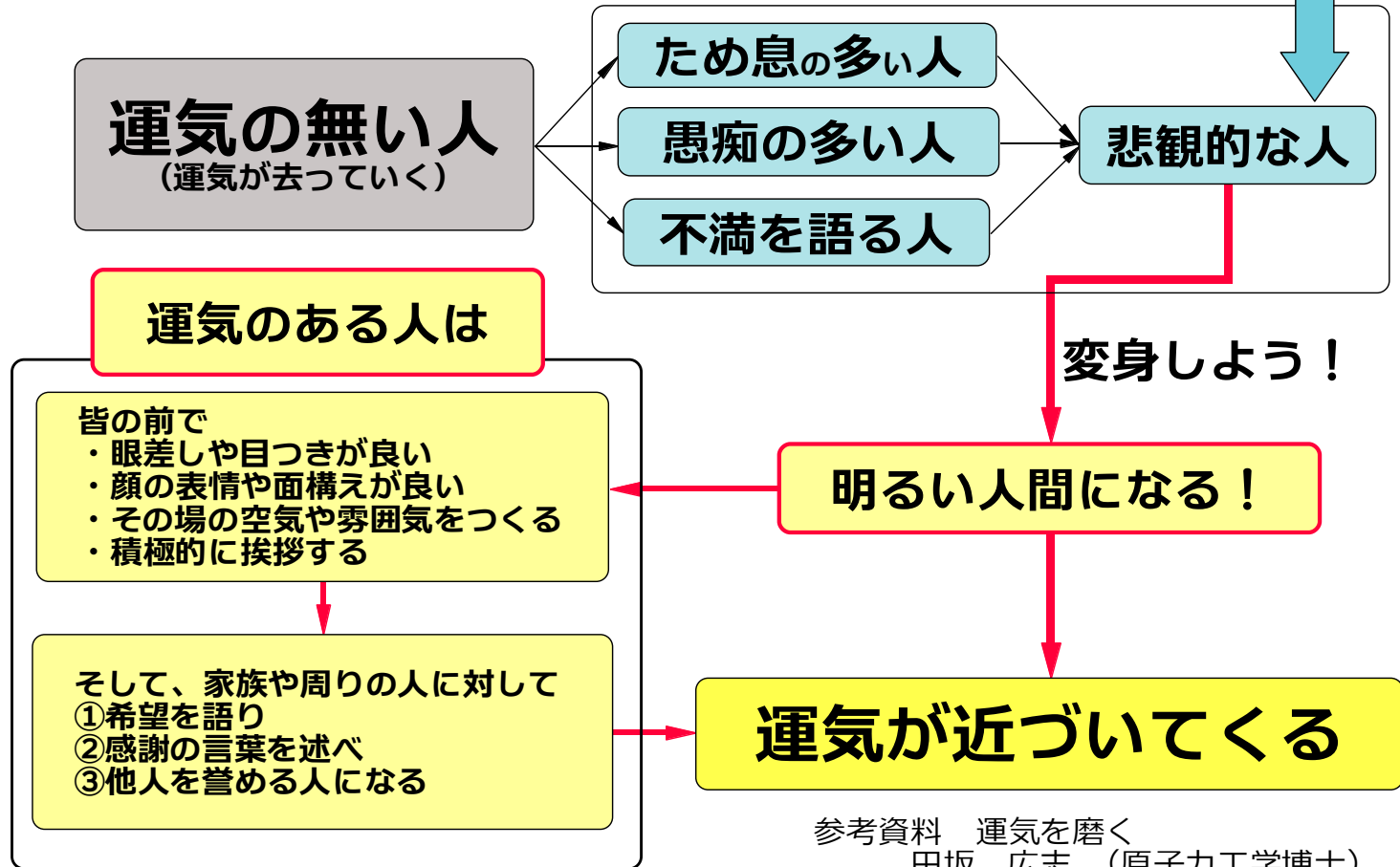
① 運気とは



②運気の無い人は

私たちは心の中で考えたとおりの人間になる！

ジェームス・アレン



参考資料 運気を磨く
田坂 広志 (原子力工学博士)

愚痴は自分の運を遠ざけ、相手には不快な思いをさせる。

③人生100年、今から積極的に挑戦しよう！

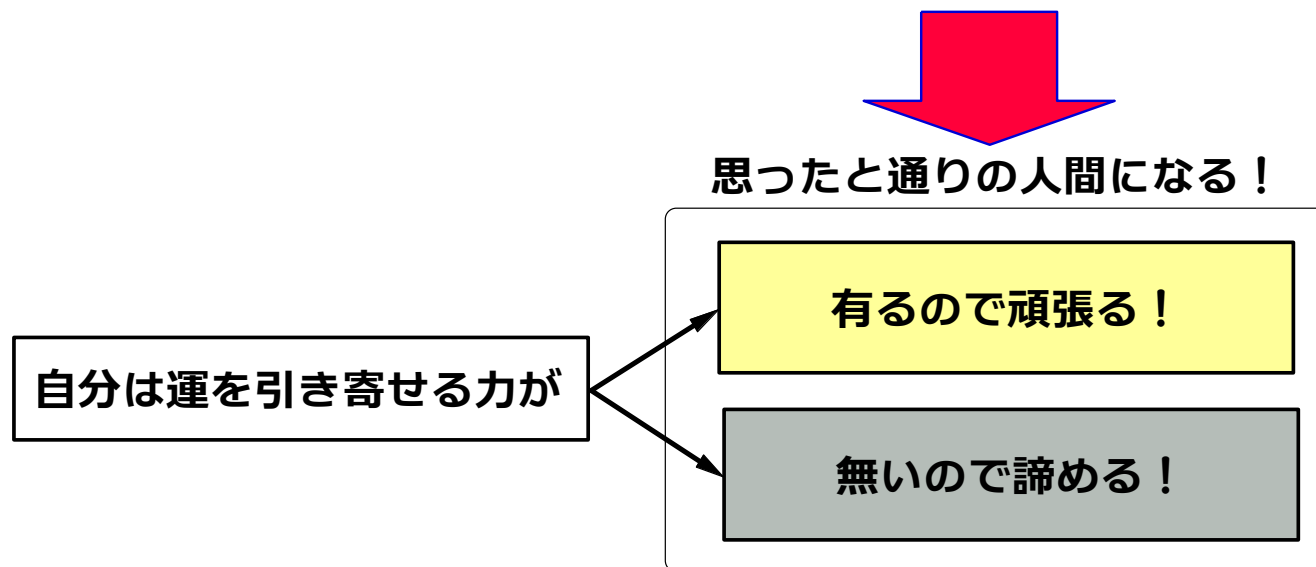
1. 外に出る機会を多くする！(出会いに挑戦)
2. 積極的に好奇心をもつ！(何でも顔を出して見る)
3. 多様な場所に顔を出す！(ネットワーク構築)
4. 人と良く話しをする！(共感力)
5. 積極的に行動を起こす！(挑戦力)
6. 自分は幸運だと思っている(ポジティブ思考)

7. グループに積極的に参加する！(連携力)

8. いつも直感や予感に耳を傾ける(とっさの判断力)

9. 出来るだけ行事に参加して人に話かける(人脈構築)

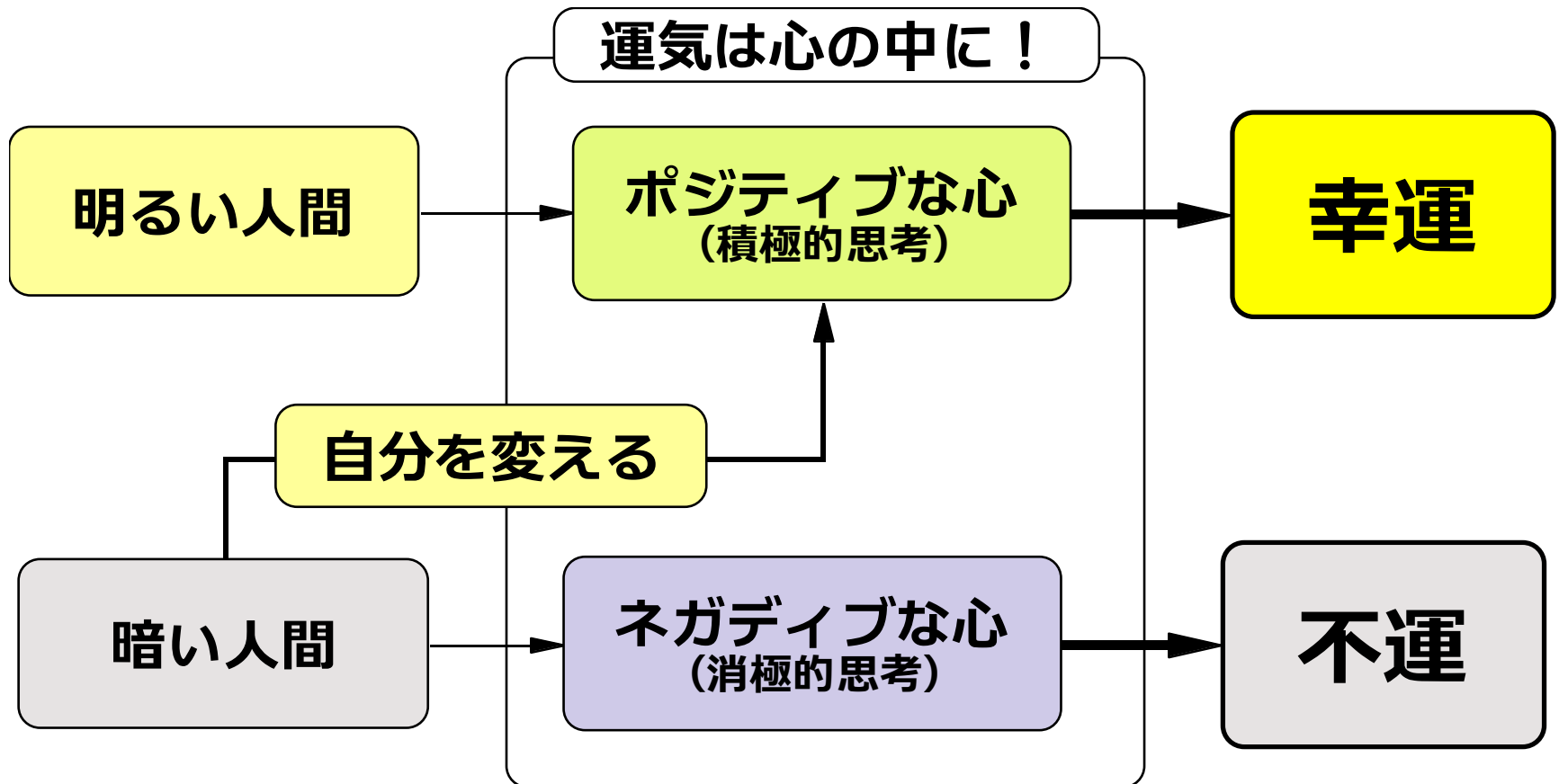
10. 人生で望むものを手に入れるために、
積極的に努力する！ (幸運力)



まとめ

運気を磨くとは、自分の心を

積極的思考にすることです。



3. やる気のスイッチ！

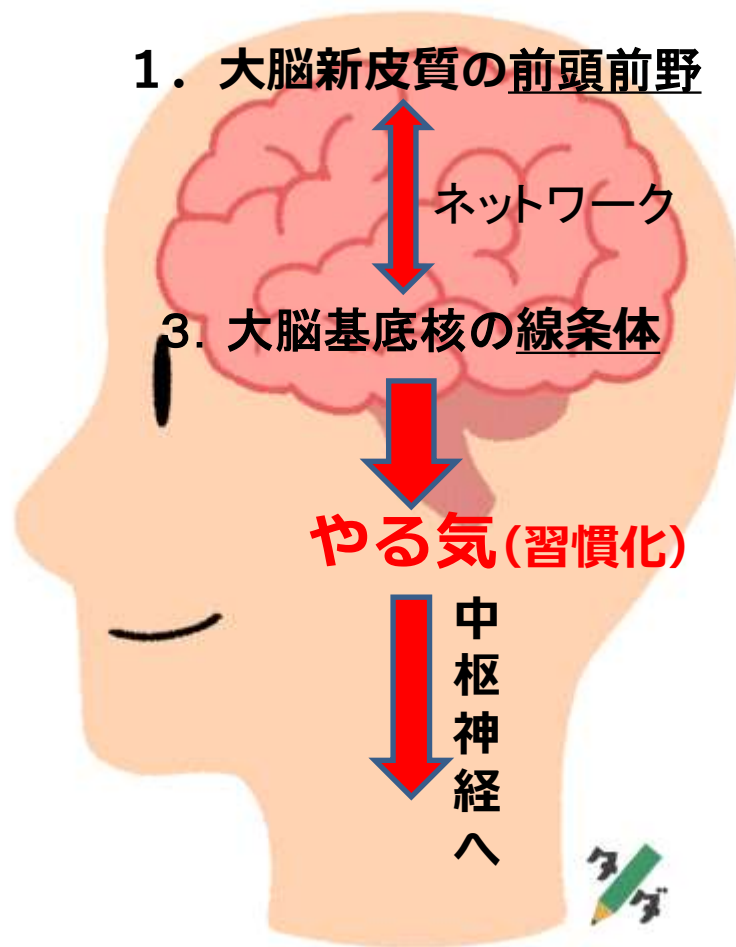
本当にありますか？

どこにありますか？



線條体(やる気のスイッチ)

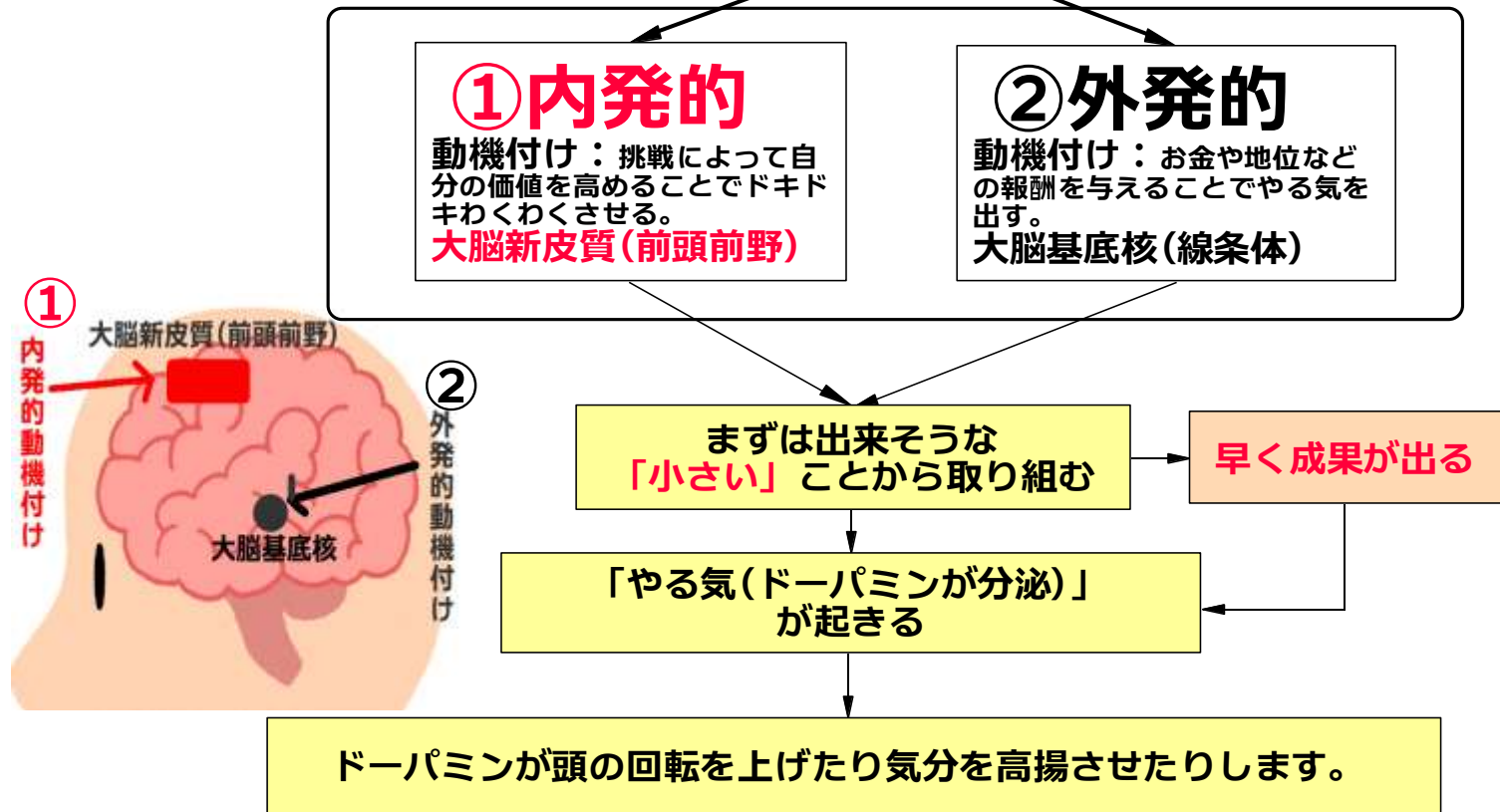
① 前頭前野と大脳基底核のネットワーク



1. 大脳新皮質(新哺乳類脳)
創造力(芸術、科学、音楽など)
前葉頭(古い事を記憶)
前頭前野(記憶力、意思決定力)
2. 大脳辺縁系(旧哺乳類脳)
感情、危険察知、闘争、逃走反応
食欲、意欲、性欲等の本能
海馬(記憶の短期司令塔)、扁桃体
3. 大脳基底核(爬虫類脳)
朝の目覚め、夜眠る、体温調整
心臓の鼓動、
線条体(やる気のスイッチ)
側坐核(痛みを和らげる働き)
・線条体/側坐核ともドーパミンの分泌

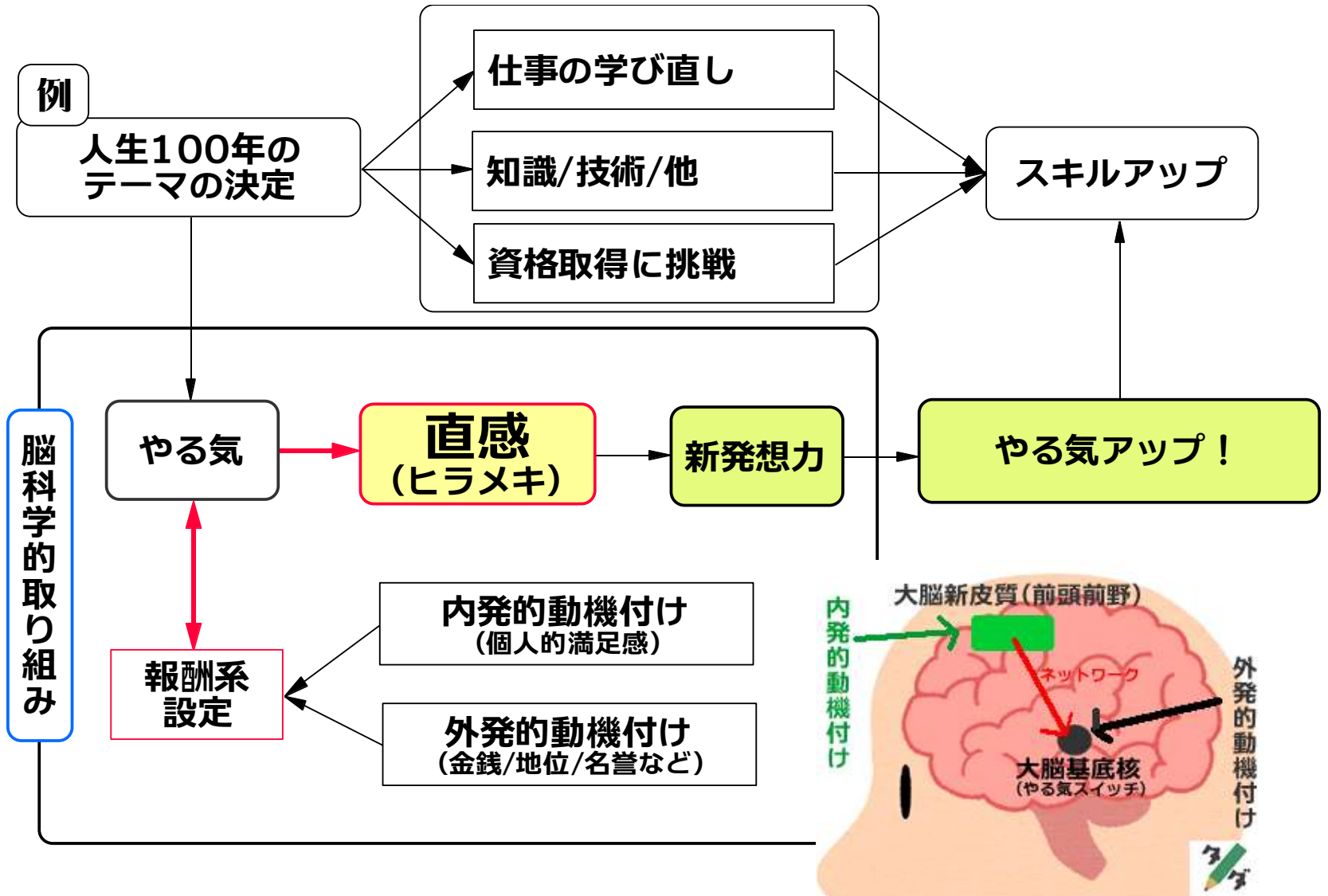
②やる気を引き出す 2つの報酬系

大脳にある2つの報酬系(①と②)とは

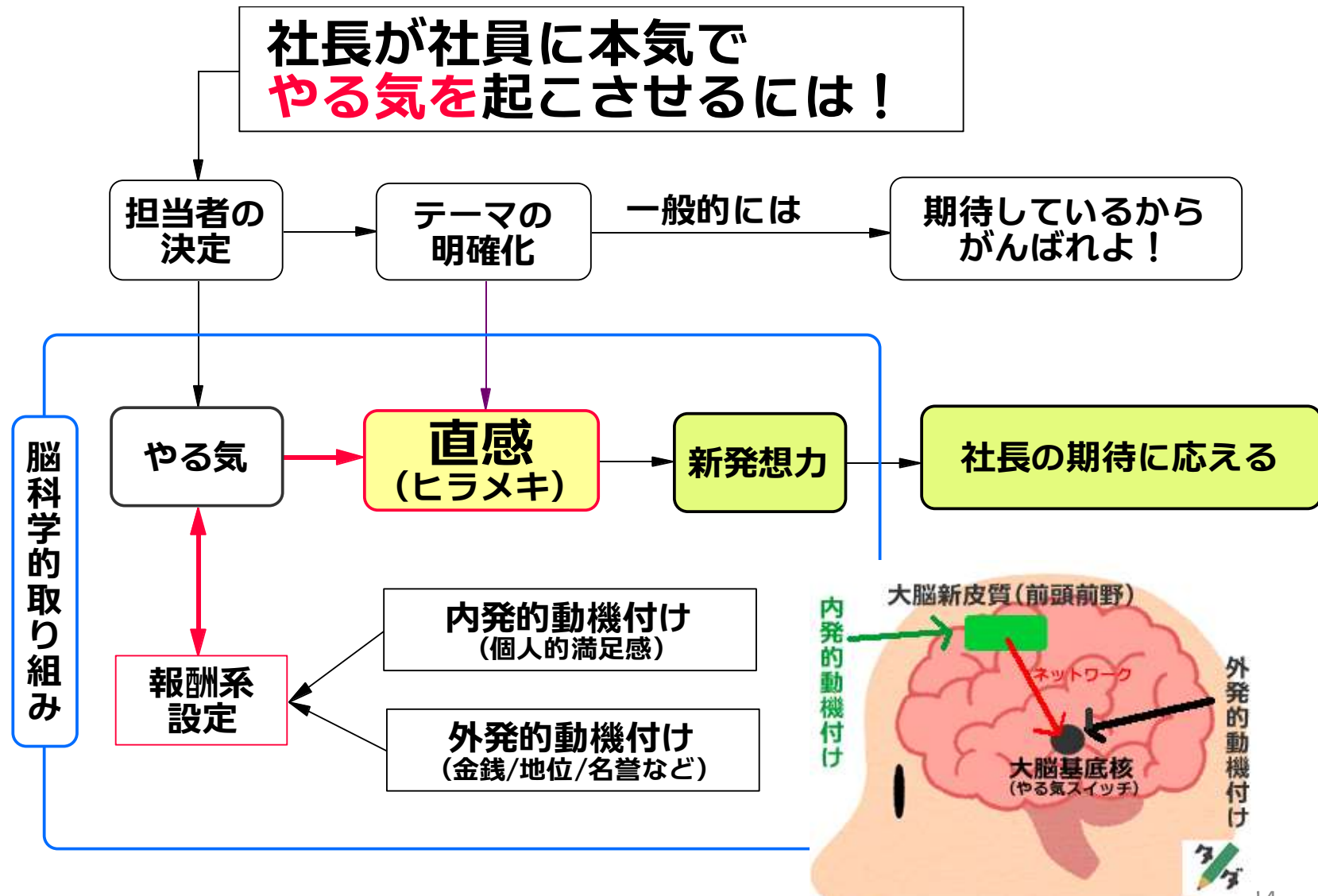


ドーパミン：脳内ホルモンの神経伝達物質一つです。お酒や麻薬などはこのドーパミンの分泌を活発にします。酒の席では盛り上がります。

③自分のやる気を高める！



④社員のやる気を高める



⑤ ヒラメキを生むには十分な睡眠

参考文献

- ・茂木 健一郎
- ・川島 隆太
- ・藤原正彦 ・他

人生で好奇心・野心を持った！

情報収集

過去の経験

中高年の年齢を重ねて到達できる思考には境地がある。茂木

情報の蓄積

日記やメモ等はメタ認知を高める。人間の記憶は一晩置くと脳の中で整理される。つまり、自分の考えを客観的に見つめることができる。これをメタ認知という。茂木

十分な睡眠はヒラメキを促進する。独リューベリック大学の研究。英科学誌ネイチャーで発表 2004.3.22

十分な睡眠

大豆食品にはメラトニン(快適ホルモン)の元となるトリプトファンが含まれているので、夕食の味噌汁は良質な睡眠が得られるとのこと。

脳を鍛える原則

- ①読み、書き、計算
 - ②コミュニケーション
 - ③目的を持って指を動かす
- 川島

脳細胞活性化

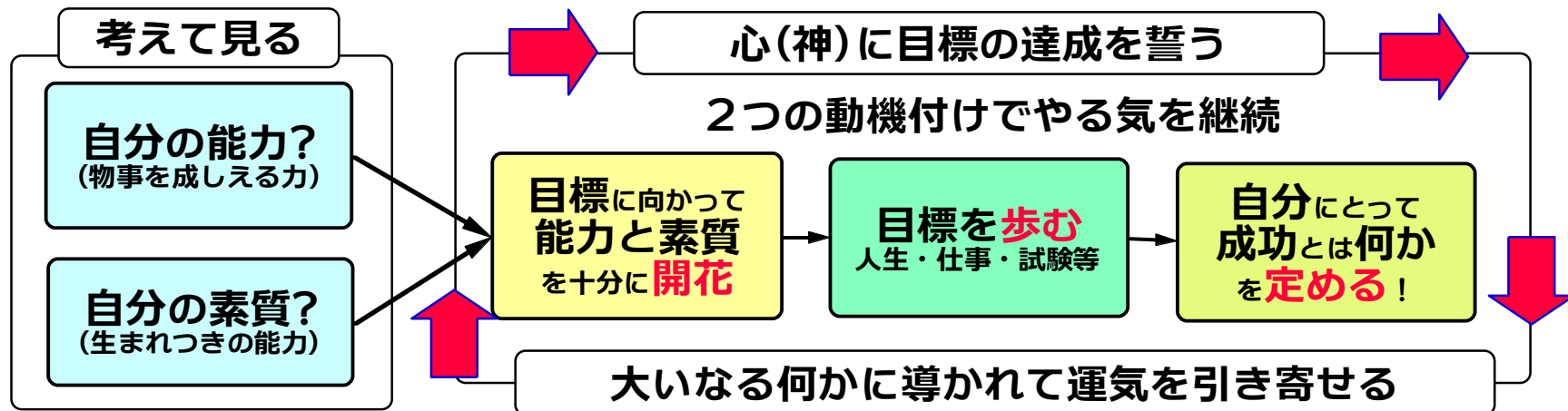
脳細胞の活性化はウォーキング

ヒラメキを生む

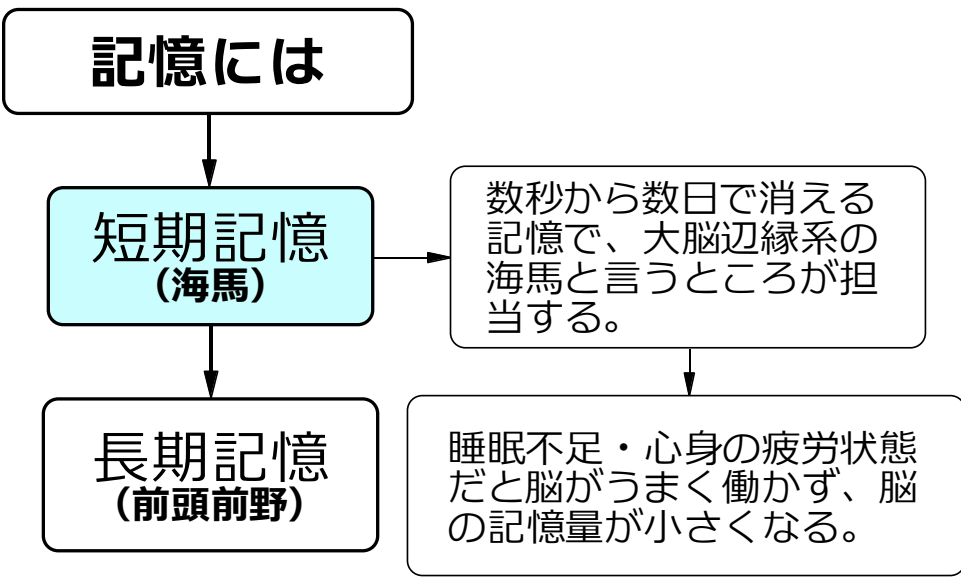
⑥成功するにはどうしたら良いか！

成功とは その人の能力・素質を十全に開花させることである
そして有意義な目標に向かって歩むことである
人はそれぞれ **自分にとって成功とは何かを定める**

「チーズはどこへ消えた？」「迷路の外に何がある？」「プレゼント」3冊の
スペンサー・ジョンソン著の「プレゼント」より



⑦ 人生100時代の**記憶脳**アップ



物覚えが悪くなった方へ

1. 睡眠と運動の見直し
○睡眠時間：6.5～7.5時間
○軽い運動(20分位/週2～3回)
2. ノートや手帳・スマホなどに忘れてはならない事を記録すると、脳にかかる負荷を減らすことができる。
3. 常に向上心や新しいことにチャレンジする。

ニューロン(神経細胞)とは：
脳全体には1000億個のニューロンがあると言われていています。ニューロンには、2種類の「ヒゲ」があり、細胞体の周りにある短いヒゲの「樹状突起(じゅじょうとつき)」と、細胞体からのびた長い長いヒゲの「軸索(じくさく)」です。
軸索は長いもので数十cmもあり、別のニューロンの樹状突起とつながっておりこのようにニューロンはつながりあい、複雑なニューロンネットワークを作っています。
私たちがものを覚えたりして脳を使っているとき、このニューロンネットワークが太くなったり、機能を高めたり、新しくできたりします。こうしてできたネットワークこそが、「記憶」の正体なのです。
日本学術会議HPより

血流アップ+仕事の処理能力のアップ

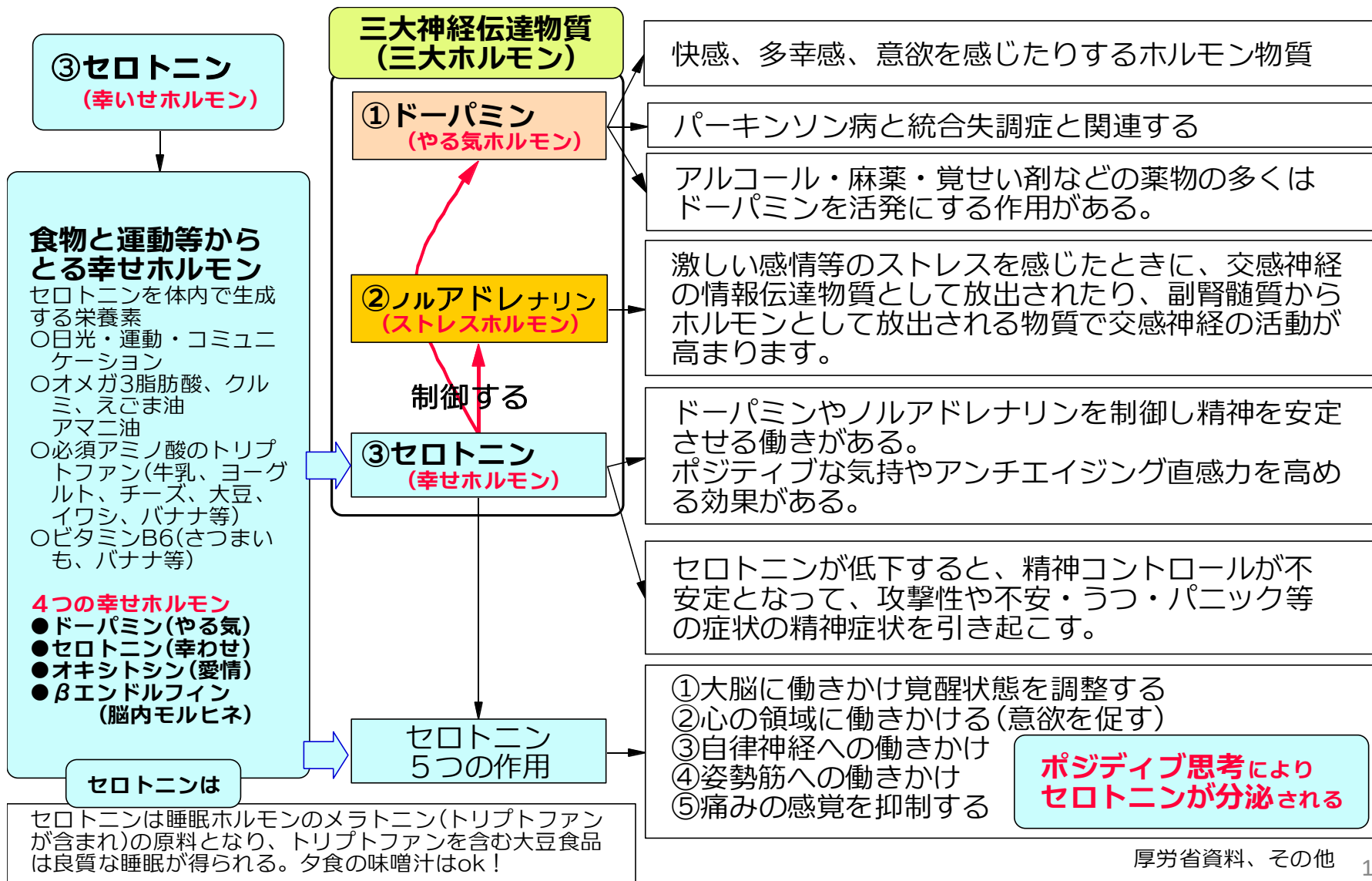
記憶力アップ+脳の老化防止

運動習慣が脳内の情報伝達物質であるニューロンの加齢による減少を防ぎ、更に増やす効果がある。

認知症は海馬の萎縮から始まります。

⑧ ポジティブ思考が**幸せ**ホルモンをアップ

(日光・運動・コミュニケーション・食物) (セロトニン等)



⑨ 脳の集中力を高める食事

セロトニン(幸せホルモン)

セロトニンを増やして脳を安定させると精神が安定します。

セロトニン5つの働き

- ①クールな覚醒
- ②平常心
- ③自律神経を整える
- ④必要以上の痛みを軽減する
- ⑤姿勢や顔つきをシャキシャキとさせる

こんな食事のメニューを取り入れる

食事の材料

必須アミノ酸である **トリプトファン** を含む食事の材料を準備する。

例

- ・牛乳、チーズ、バナナ、大豆類
- ・卵、ナッツ、ゴマ類など

セロトニンに変化させる

トリプトファン から **セロトニン** に体内で変化させるためには、下記を一緒に食べる。

例

- ・炭水化物(米等)、ビタミンB6(生姜、ニンニク、魚類、酒粕など)

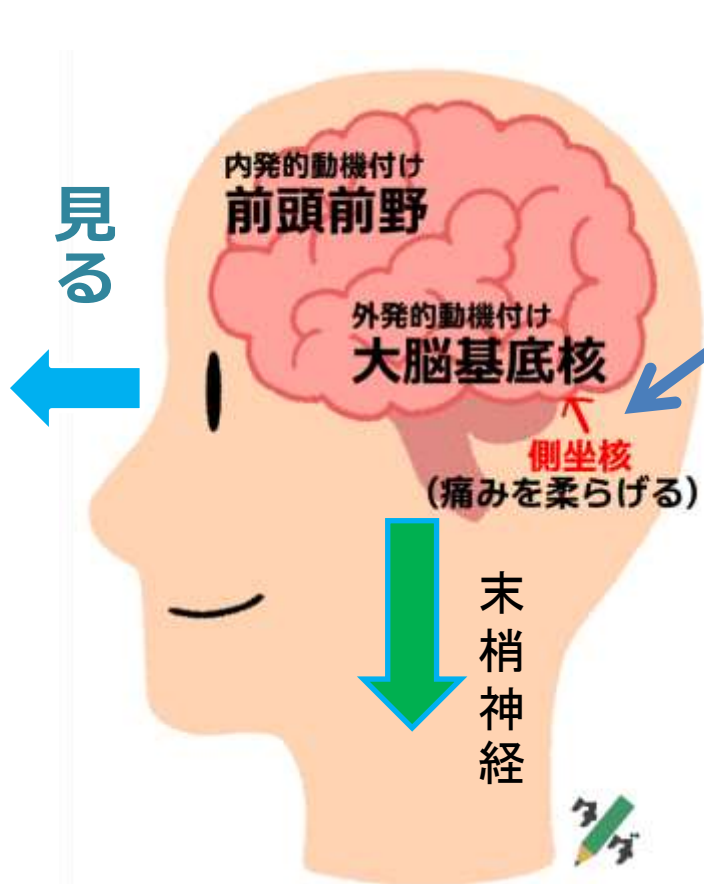
おすすめレシピ(※1) **豆腐のドライカレー、鮭と具だくさんの粕汁、その他**

参考資料

究極の集中術 ベスリクリニック 脳神経内科医 田中伸明 アチーブメント出版

※1：山梨県厚生連 トリプトファンを摂って、幸せホルモン「セロトニン」を増やそう！HPより 19

⑩体が痛い時は**脳**を活性化へ！



大脳基底核には

- ◎ ドーパミン(やる気ホルモン)
- ◎ 線条体(やる気のスイッチ)
- ◎ **側坐核**(痛みを和らげる働き)

側坐核を活性化すると、
ドーパミンが多く分泌して、
痛みや恐怖心をやわらげてくれる

活性化とは

- ① 痛い部分を動かしてみる
- ② 軽い運動をする
- ③ 達成感を持つ
- ④ 趣味を楽しむ(痛みが気付かない)

引用資料

見るだけで痛みがとれるすごい写真(医学博士 河合隆志 アスコム社)

見るだけで元気になる写真

脳が驚く写真

ドーパミンの分泌を促し側坐核を刺激する！

脳が元気になる写真

明るい気持ちになれる写真は脳の働きを元気にする！

脳がリラックスなる写真

セロトニンという幸せホルモンで痛みを柔らげる！

脳が安心する写真

懐かしさを感じる田舎の風景は脳からセロトニンが分泌され痛みを柔らげる！



左の絵は友人が描いた桜の木(東京都美術館にて)で見るだけで痛みがとれそうな絵です。

今、どこかの病院に飾られていると思います。

引用資料

見るだけで痛みがとれるすごい写真(医学博士 河合隆志 アスコム社)

終わり