

# 運氣とやる気**脳**アップ

1. ウエルビーイングの創造
2. 昔からの言い伝え
3. 運氣を引き寄せる
4. やる気のスイッチと脳の活性化
5. 発想力強化
6. 心理的安全性
7. もう一つの経営戦略(エフェクチュエーション)



岩間 文雄 090-2637-1164  
(中小企業診断士)

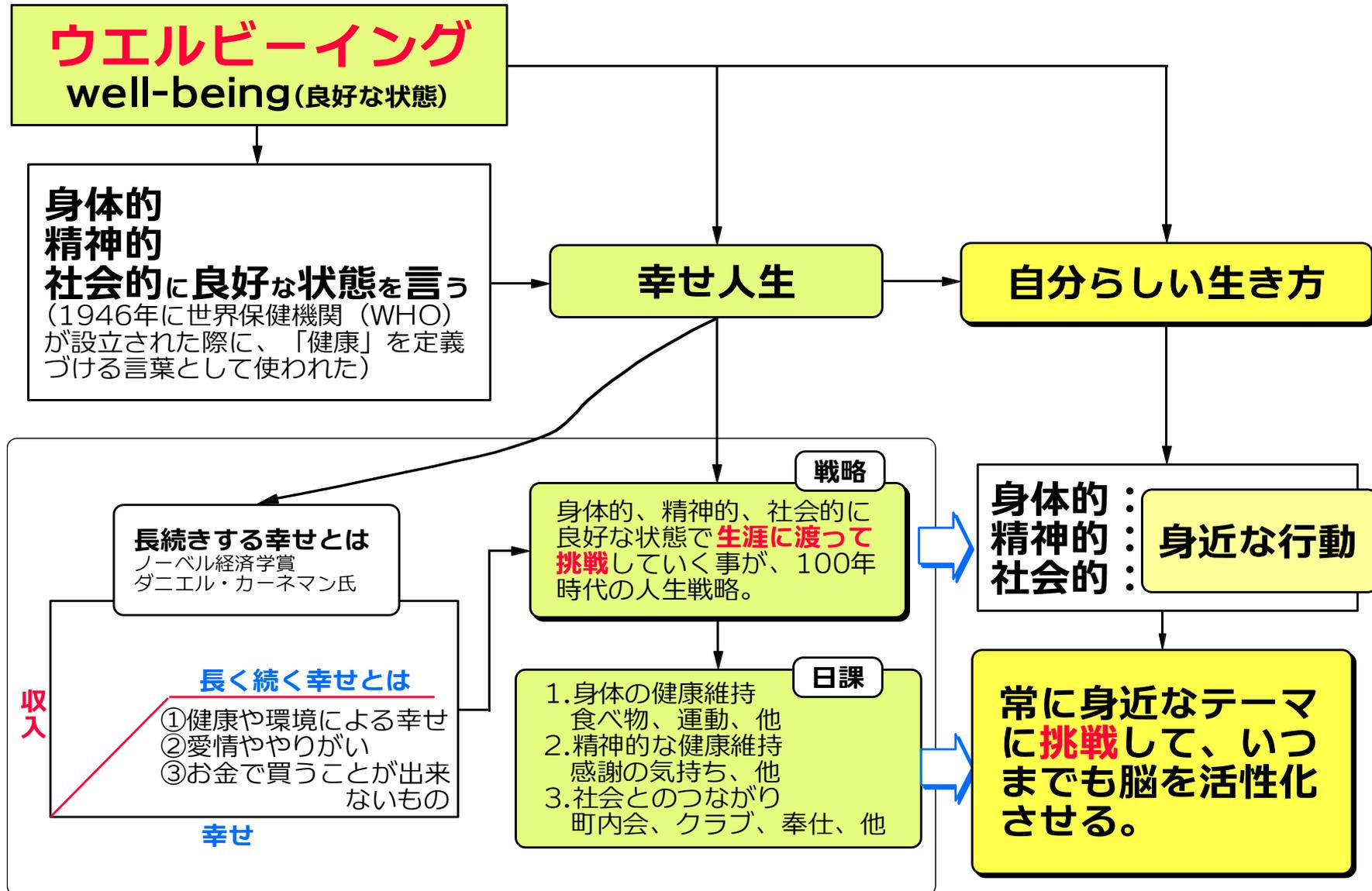
# 1. ウェルビーイングの創造

身体的・精神的・社会的に良好な状態



久喜菖蒲公園

# ① ウェルビーイング人生



# ② ウェルビーイングと脳科学(島皮質)



島皮質(とうひしつ)は大脳皮質の一領域であり、島皮質は前頭葉、側頭葉及び、頭頂葉の一部である弁蓋と呼ばれる領域によって覆われている。

島皮質は、最も新しい人間的な大脳皮質(前頭葉等)の一員あります。

島皮質

幸せな人は  
島皮質が厚い!

この島皮質の機能を高めて他人との心の繋がりを持ち易くする。

島皮質が担当する分野

- ・社会的感情
- ・道徳的直観
- ・共感
- ・音楽への感情的反応
- ・痛み
- ・ユーモア
- ・他者へ表情への反応
- ・購買の判断
- ・食の好みなど

島皮質の鍛え方

- ①感謝の気持ちを持つ
- ②前向きになる
- ③気の合う仲間や家族と話す
- ④利他の心を持つ(ボランティア、席の順番を譲るなど)
- ⑤マインドフルネスを行う(静かに遠くを見て休める)
- ⑥Awe(オウ・畏敬)体験(他者を尊重し敬う姿勢)

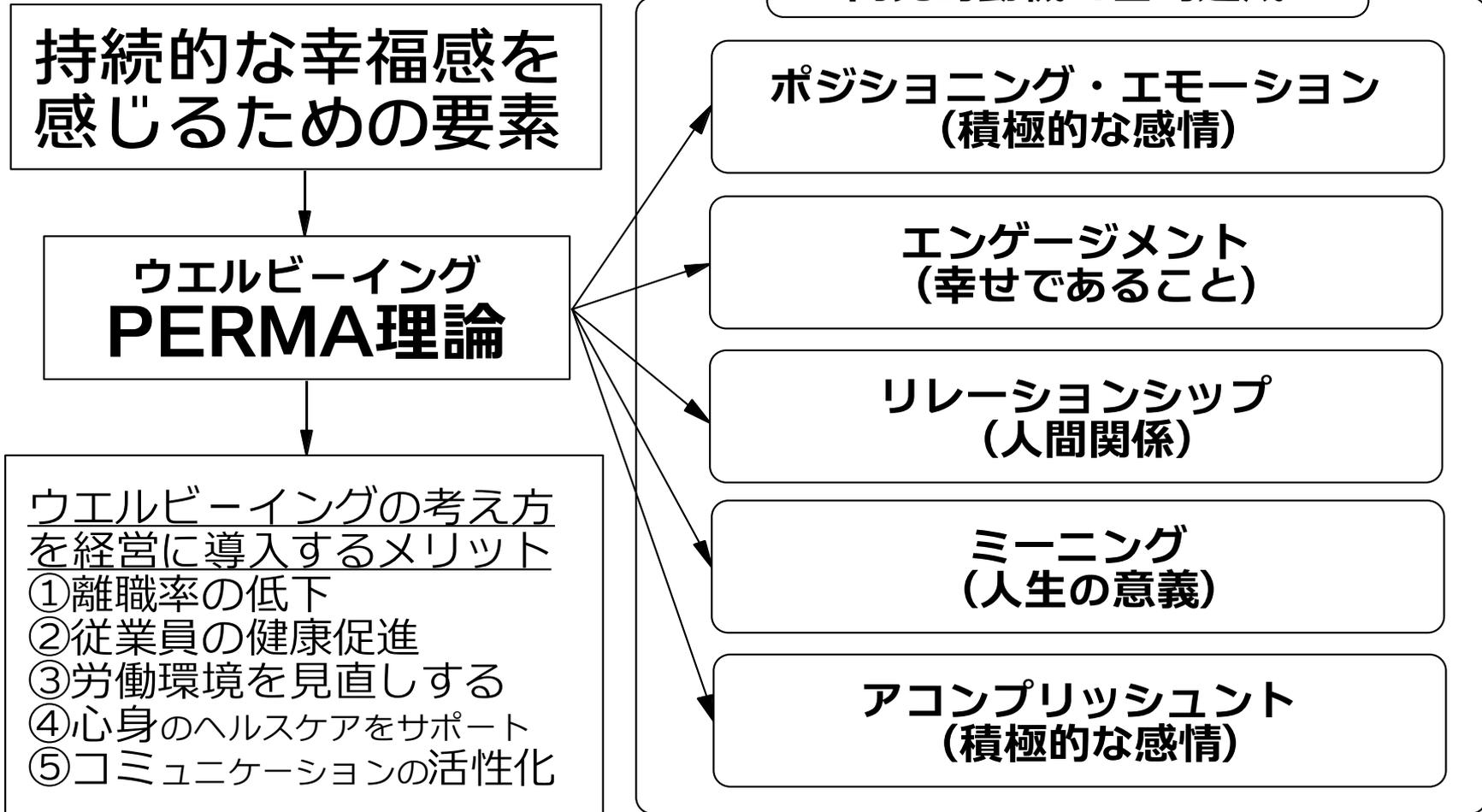
ウェルビーイング(※)

- ・身体的
  - ・精神的
  - ・社会的
- に良好な状態である。  
1946年世界保健機構

- 参考 ○岩崎 一郎(いわさきいちろう)氏 脳科学者 医学博士  
京都大学卒業後、米国ウイスコンシン大学大学院で博士号取得。通産省主任研究官等  
○前野隆司(武蔵野大学ウェルビーイング学部長)  
○世界保健機関(WHO)では、ウェルビーイングのことを個人や社会のよい状態。健康と同じように日常生活の一要素であり、社会的、経済的、環境的な状況によって決定されると紹介しています。
- ※ 1946年WHO憲章の中で健康の定義。Well-beingは、well(よい)とbeing(状態)からなる言葉。

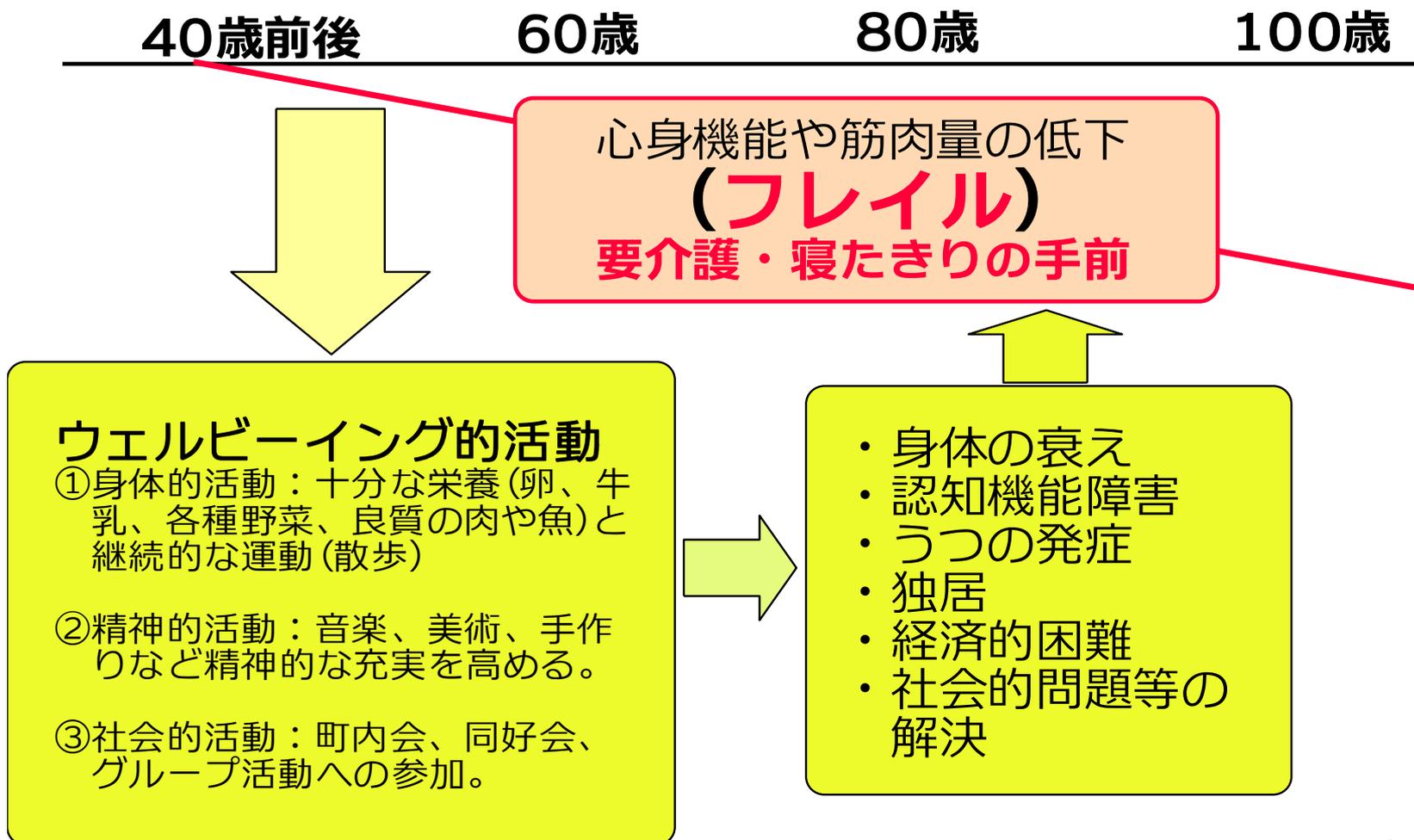
# ③内発的動機づけでウェルビーイングを達成！

内発的動機は、精神的な動機を言う。  
外発的動機は、お金、名誉、地位等を言う。



# ④高齡化への対策

## ウェルビーイング的フレイル対策



## 2. 昔からの言い伝え

縁起の良い迷信

縁起の悪い迷信

生活に役立つ迷信

私たちの日常生活や仕事に  
役立つ迷信があるかも！



参考 言い伝え(社会人教科書HP)

# ① 耳たぶが大きいと金持ちになる

耳たぶが大きいと金持ちになるという迷信は、七福神の大黒天様に由来すると言われています。

オオサキ  
**大前神社** (大黒様、恵比寿様)

栃木県真岡市東野937

真岡市の大前神社は、大国主命(大黒様)とその子供がコトシロヌシ(恵比寿様)の2人の神様が祀ってあります。

○大黒様 (祭神 大国主命) ホームページより

大黒天(大国主命)は肩に大きな袋を背負い、右手には打ち出の小槌を持った財宝、福德開運の神様として知られています。(インドの神様)

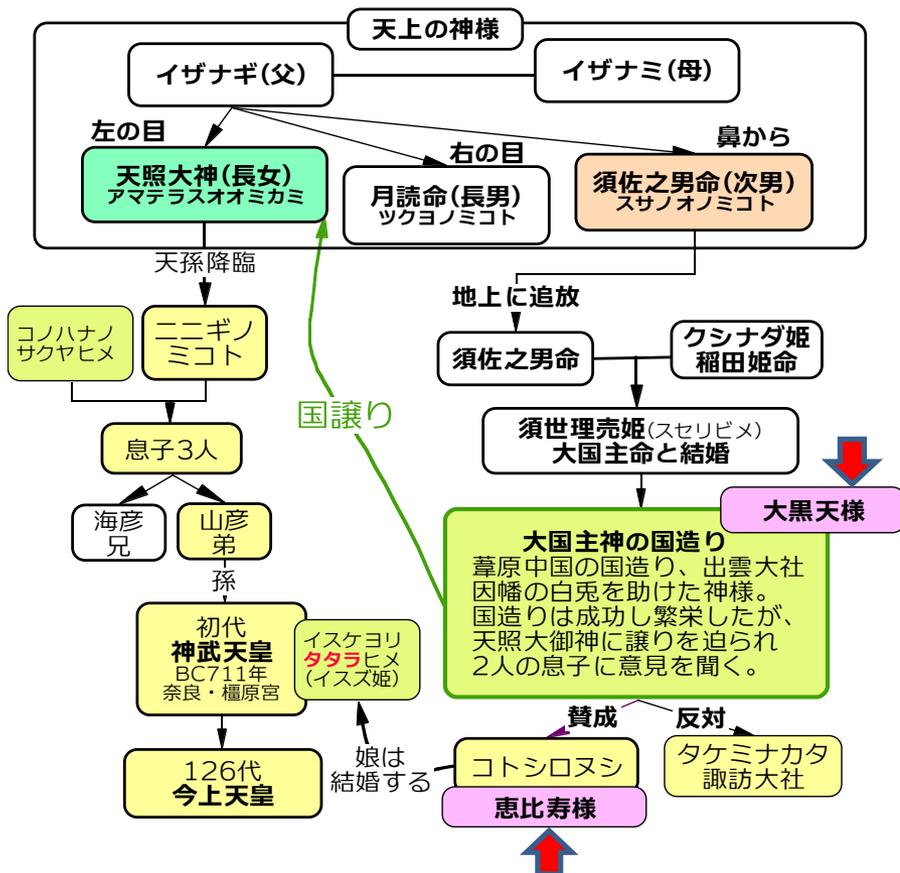


○恵比寿様 (祭神 コトシロヌシ)

大国主命の2人の子供のうち一人、心優しいコトシロヌシが恵比寿様です。その孫イスズ姫は神武天皇と結婚しました。



七福神の中で恵比寿様は唯一の日本の神様



# ② 白蛇は縁起がいい

## 白蛇辨財天 (白蛇辨財天)

栃木県真岡市久下田西2-63  
八臂弁財天の像安置

(はっぴはひじ、腕のこと)

昔から白蛇は神の使いと言われ、日本全国でも白蛇を祀っている神社が多くあります。

そもそも蛇は昔から農作物を荒らすネズミなどを駆除してくれる存在で、蛇がいる家はお金に困らず金運、財運をアップさせると信じられていました。

さらに白蛇はとても珍しく貴重な生き物として扱われていたため、他の蛇よりもさらに縁起が良いといわれています。

金運アップにあやかり勝負事でもご利益があると言われるようになり、最高の縁起物として迷信化されていきました。



安芸の宮島・厳島より当地の古池ヶ淵に分霊し祀りました。平日に参拝しましたが、若い女性や男性、若いペアが目立ちました。駐車場は入口に数台、右の坂を上った裏に10台位ありました。周辺は住宅地です。

### 駐車場



# ③朝蜘蛛は縁起が良い

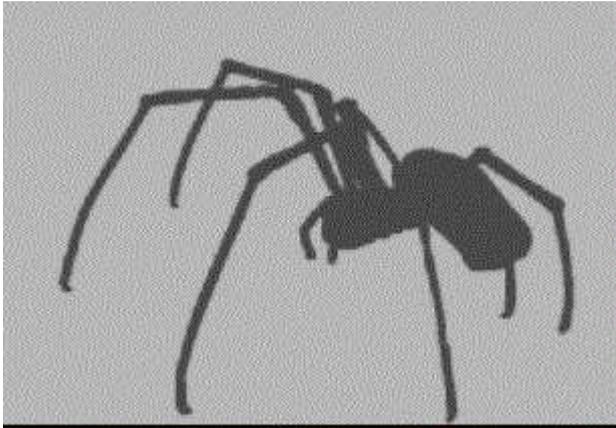


写真 大蜘蛛神社ホームページより

日本人は古来から蜘蛛によって縁起をかつぐ風習があり、朝蜘蛛はとても縁起の良い生き物として迷信が広く伝わっています。

その理由の1つが、朝蜘蛛はあの世とこの世をつなぐ天の使いだとされています。

そして、朝蜘蛛は幸福を運んでくる象徴と言われ、商売人にとってはお客さんを運んできてくれる生き物として大切にされてきました。

また、蜘蛛が網を張るのは晴天の時だけと言われ、網を張っている朝蜘蛛は晴天のイメージから良いことを運んできてくれる生き物と言われています。

1983年 茨城県 動物と縁起に関する俗信。

朝蜘蛛は縁起がいい、夜蜘蛛は泥棒の先がけといい、夜は外へ捨てる。

国際日本文化研究センター(小松 和彦)

# ④湯呑みの中に茶柱が立つと、 吉事の前触れ



写真 All About 暮らしHPより

昔からお茶を飲むときに、湯呑みの中に茶柱が立つと吉事の前兆と言い伝えられてきました。

この迷信の由来の一つは、単純に茶柱が立つのは珍しいからと言われています。

茎の部分が急須の網の目を通して湯呑みに入ることもさながら、さらに真っ直ぐ立った状態というのはなかなか見る機会はないでしょう。

また、なんであれ「柱が立つ」ということは縁起が良いことだと言われていました。

また、茎が多く入る2番茶も新茶同様に売れるようにしたいと考えたお茶屋さんが、茶柱は縁起がよく吉報の知らせであると言い広めたという説があります。

# 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



国立天文台ホームページより

流れ星に願い事をすれば叶うという迷信は、天文学がない時代に日本をはじめ海外でも広く言い伝えられてきましたが、その起源や由来はキリスト教の教えによるところが有力な説とされています。

空にいる神が、時々下界の様子を眺めるため天界を開けたとき、その際に漏れた天の光が流れ星であり、その時に願いを口にすれば、その願いは神の耳に届くと言われています。

3回という回数の由来は諸説がなく、伝承の中で3回唱えることが広まっていったとされています。

## ⑥ため息をつくときと幸せ(運氣)が逃げる



かわいいフリー素材集より

ため息は、疲れた時、ストレスがたまった時など、**体にたまった悪い気を吐き出すこと**を言います。

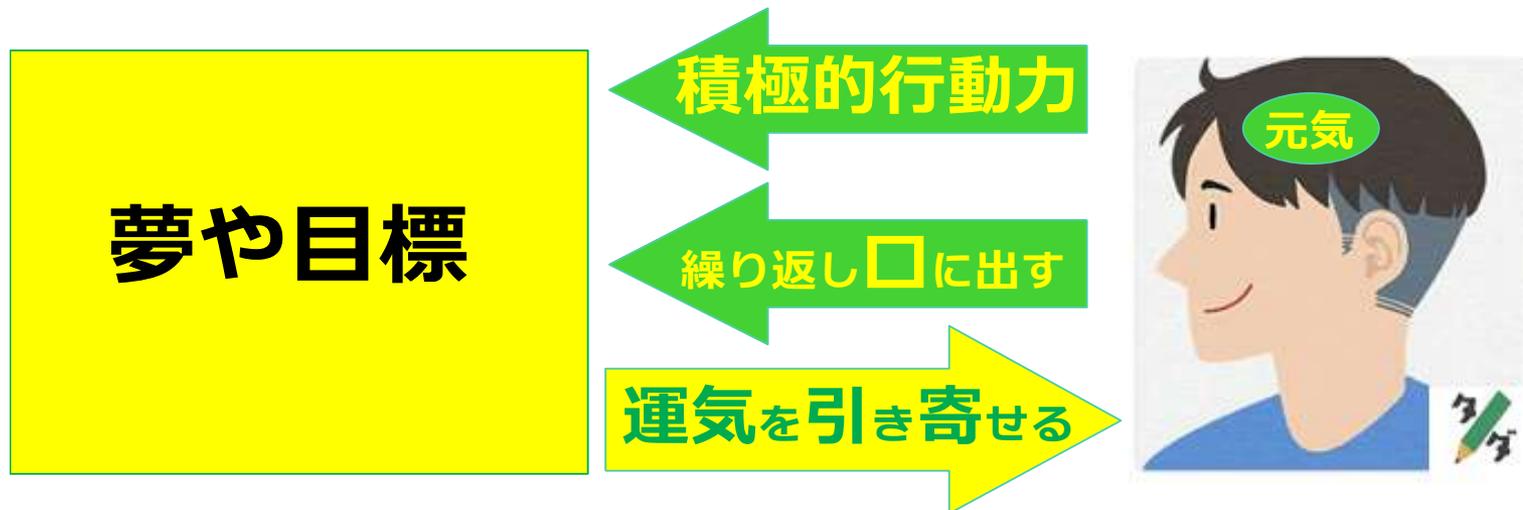
ため息は周囲の人にも不快にってしまうことから、昔の人は「**幸せが逃げる**」と言って相手を励まし、ため息をやめさせようとしたことが迷信化したのではないかとされています。

また、緊張が続き精神状態が悪いと呼吸が浅くなる傾向があります。すると体中にたまった悪い気を一気に吐き出そうとするため無意識にため息がもれてしまうのです。

蓄積された悪い気はいずれ**体調不良**につながるため、**体のSOS**とも言えるでしょう。

# 3. 運気を引き寄せる力

## ポジティブ(積極的)思考



### 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

運気とは

科学的にその存在は証明されていない

人類数千年の長い歴史の中で、人々は運気というものの存在を信じている。

運の良い人とは

- ①外に出る機会が多い
- ②好奇心が旺盛
- ③多様な場所に顔を出す
- ④人と良く話して共感する
- ⑤積極的に行動を興す人

良い運気とは、**心**の中に**積極的な想い**が満ちあふれている状態で起きる

運気を引き寄せる力

- ①直感が閃く (第六感)
- ②予感が当たる (虫の知らせ)
- ③好機をつかむ (タイミングが良い)
- ④不思議な偶然の一致 (良い運気)
- ⑤無関係な出会いがチャンスに結びつく

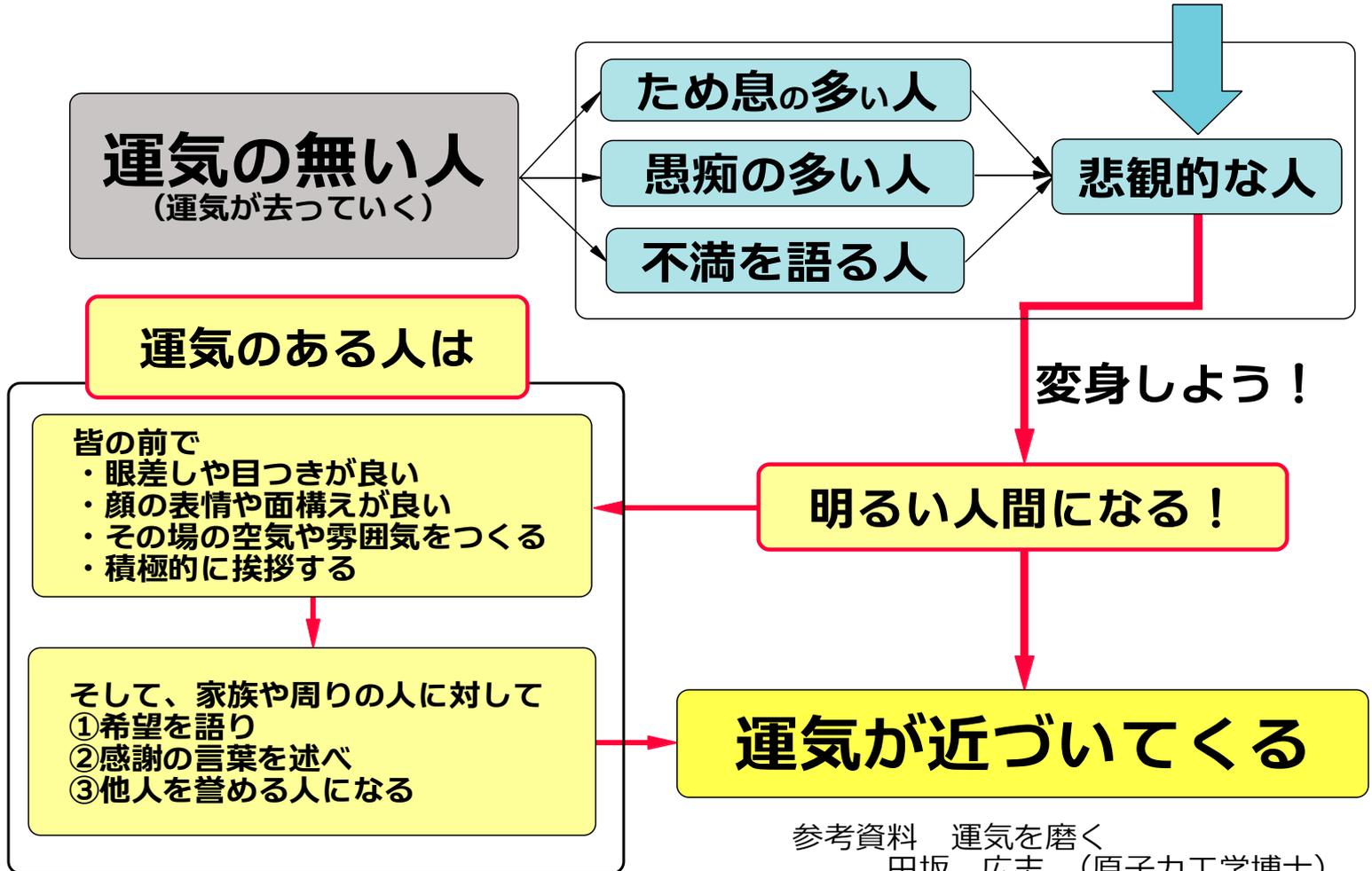
幸運に巡り合う

- ①新出会でチャンス
- ②新製品、新製造法
- ③新ビジネス、売上アップ
- ④ノーベル賞受賞
- ⑤危機を防ぐ

## 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自分は何かに導かれていると思ったことは？

我々は誰もが人生を考えたとき  
「大いなる何かに導かれている」  
のではないかと考えている。

しかし、その大いなる何かとは、残念ながら今だに科学的に  
証明されて言えない。  
それは、我々の心の奥深くに存在するものと言われている。

つまり「大いなる何か」とは「**自分自身(心)**」  
に他ならない。

自分自身の心を「**ポジティブ**」にすることで、  
「大いなる何か」に導かれることになる。

運気を磨く(田坂広志)より

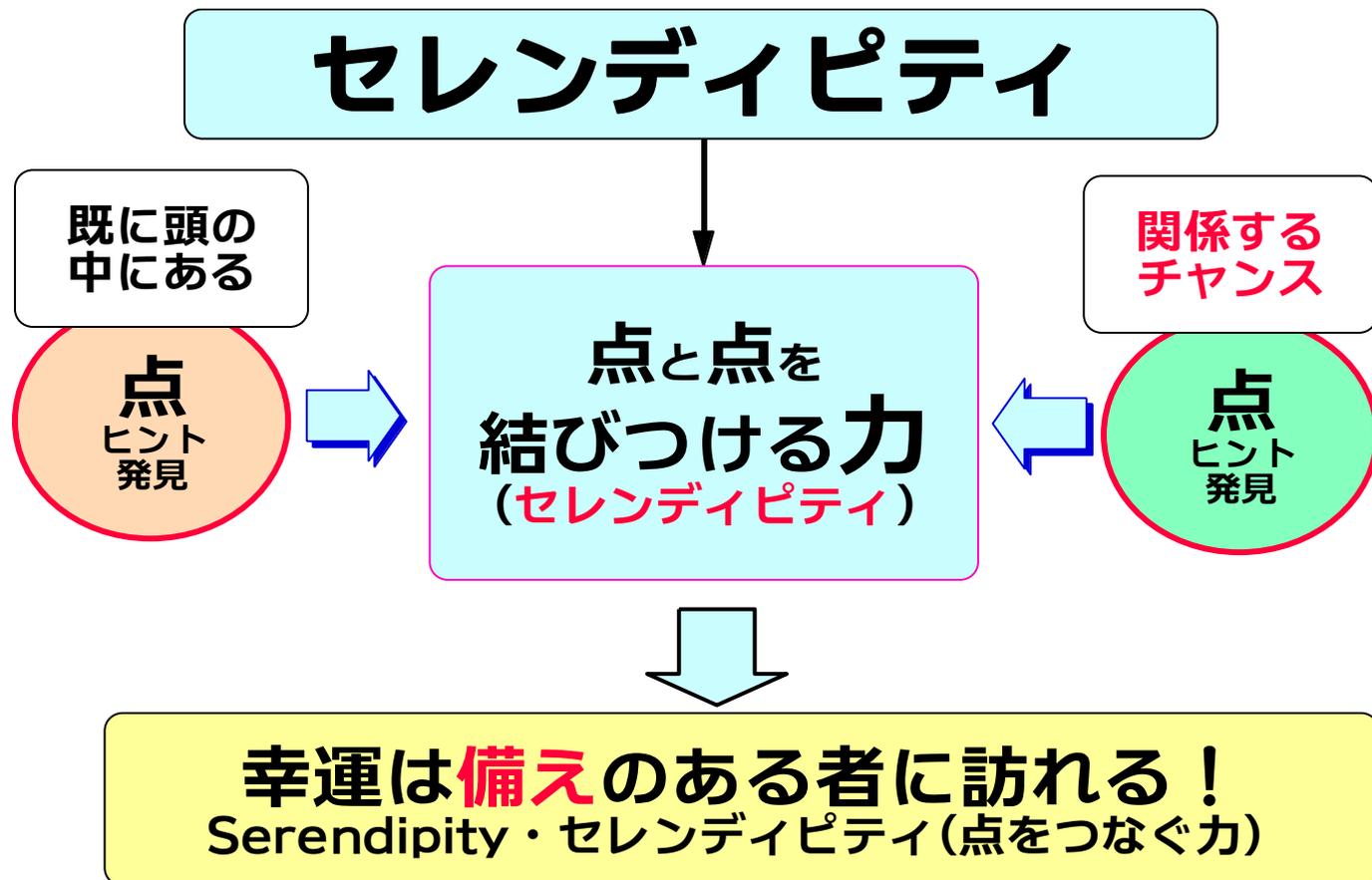
**ポジティブ(積極思考)**は、**なんでも前向きに物事を考えればそれは実現**し、人生はうまくいく、という考え方、物事の良い面を見ようと努め、ポジティブな姿勢を保ち、「思考そのもの」を変えることで現実を変えることを目指す思考法である。ポジティブな思考はポジティブな現実を、ネガティブな思考はネガティブな現実をもたらすとされる。

ウィキペディアより

# ④偶然な出会いが幸運を呼ぶ

人生の中には、**偶然**という要素は**全く存在しない**。人はどんな時も、自分が学び成長を遂げるために**最適な場所**にいる。  
ジェームズ・アレン

自分と関係する何らかの**2つの点**(人・出来事・気付き・他)が、結びつくことを、**セレンディピティ**という。(ノーベル賞受賞に多い)



# 人生は出会いが最も重要！

○大村 智博士（おおむら さとし）

○1935年（昭和10年）7月12日

○1958年 山梨大学

東京理科大、東京大学

○2015年ノーベル生理学・医学賞受賞

米国メルク社

○北里大学特別栄誉教授

東京理科大学特別栄誉博士

○1974年、静岡県伊東市川奈の**ゴルフ場の  
土壌**から新種の放線菌（微生物）を発見した。

・・・**偶然の出会い**

「袖振り合うも多生の縁」

道で人と袖を触れ合うような、

**ささいなことでも、**

人生で**最も重要な出会いがある！**

東京理科大での記念講演

2015年

○北本・北里大学医療センター  
内に記念館あり、人との出  
合いの写真が多くあります。無料



# ⑤ 人生100年時代、今から積極的に 新たな運を引き寄せよう！

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**)

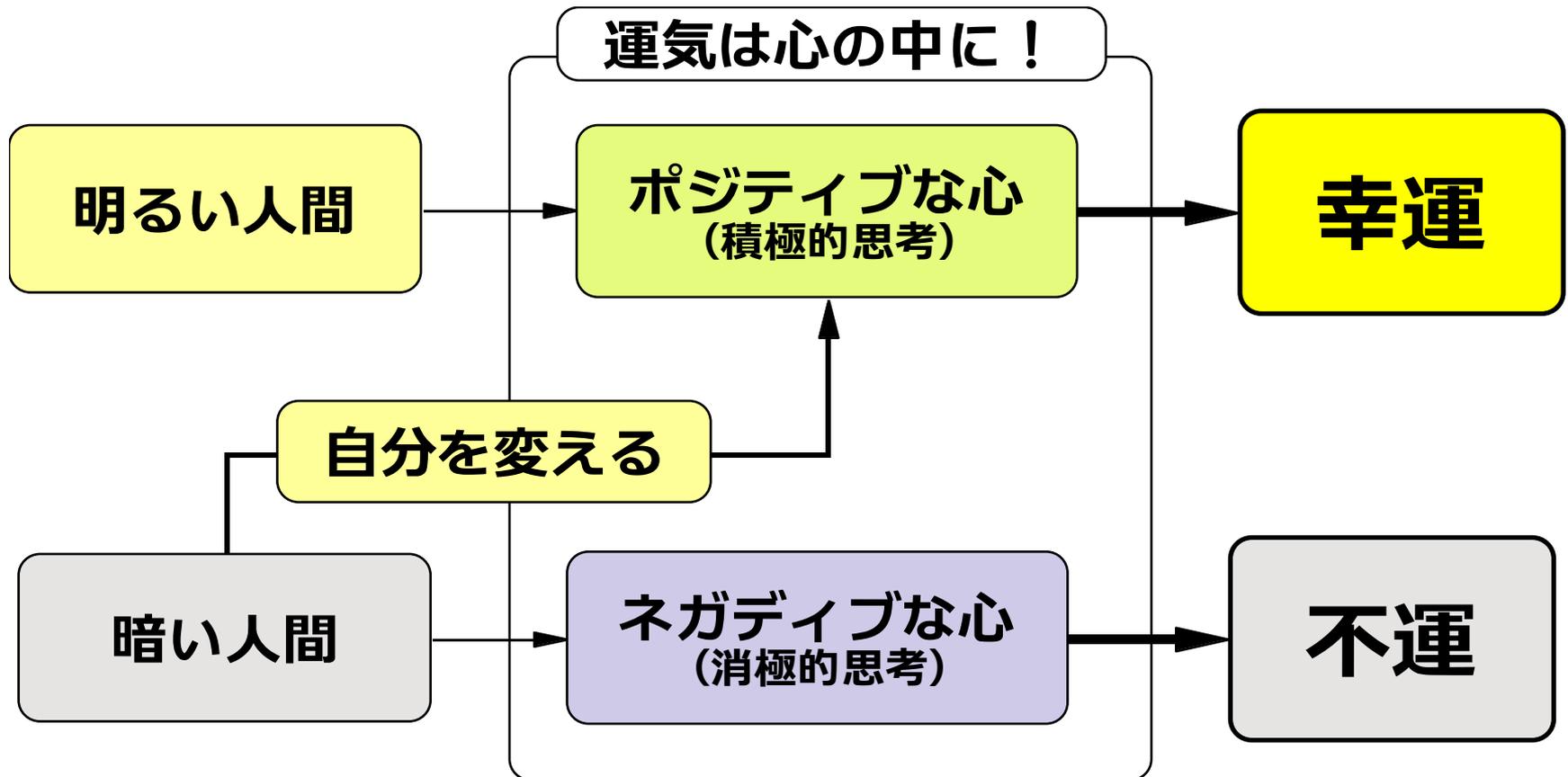
私たちは心の中で考えたとおりの人間になる！

ジェームス・アレン

## ⑥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。



# 4. やる気のスイッチと 脳の活性化



やる気のスイッチは  
本当にあるのでしょうか？

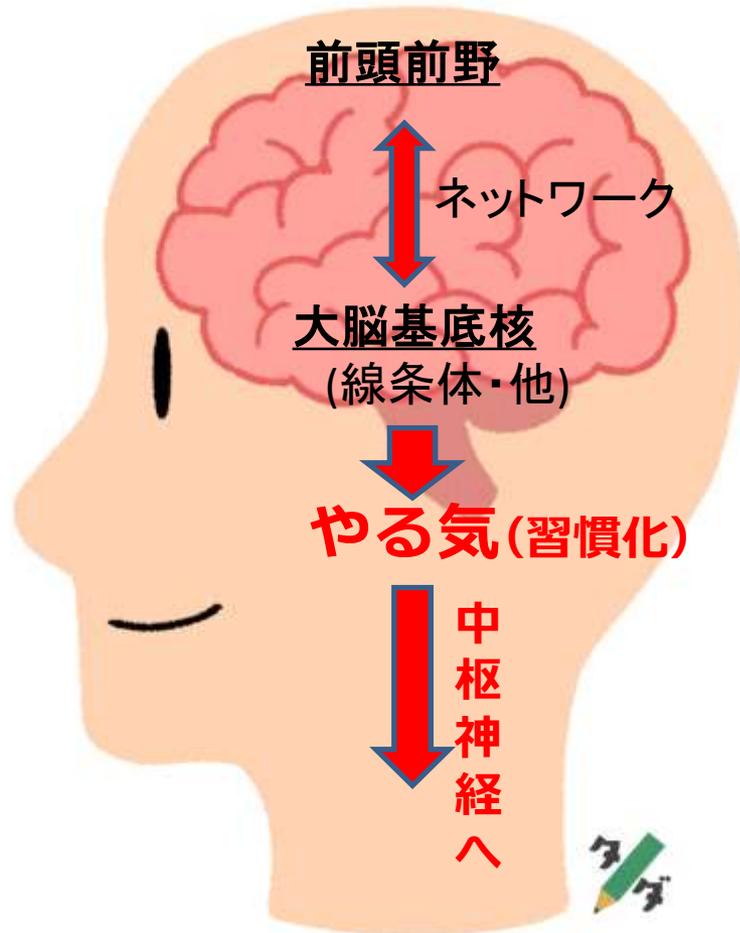
**岩間 文雄**

(中小企業診断士)

090-2637-1164

# ①

## 前頭前野と大脳基底核でやる気ネットワーク



### 1. 大脳新皮質 (新哺乳類脳/人類脳)

創造力 (芸術、科学、音楽など)、**島皮質**

**前葉頭** (思考、感情、性格、理性などの中心)

**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、認知症の始まり場所)

**扁桃核** (喜び悲しみの過剰反応)

### 3. 大脳基底核 (爬虫類脳/本能的)

朝の目覚め、夜眠る、体温調整

心臓の鼓動、

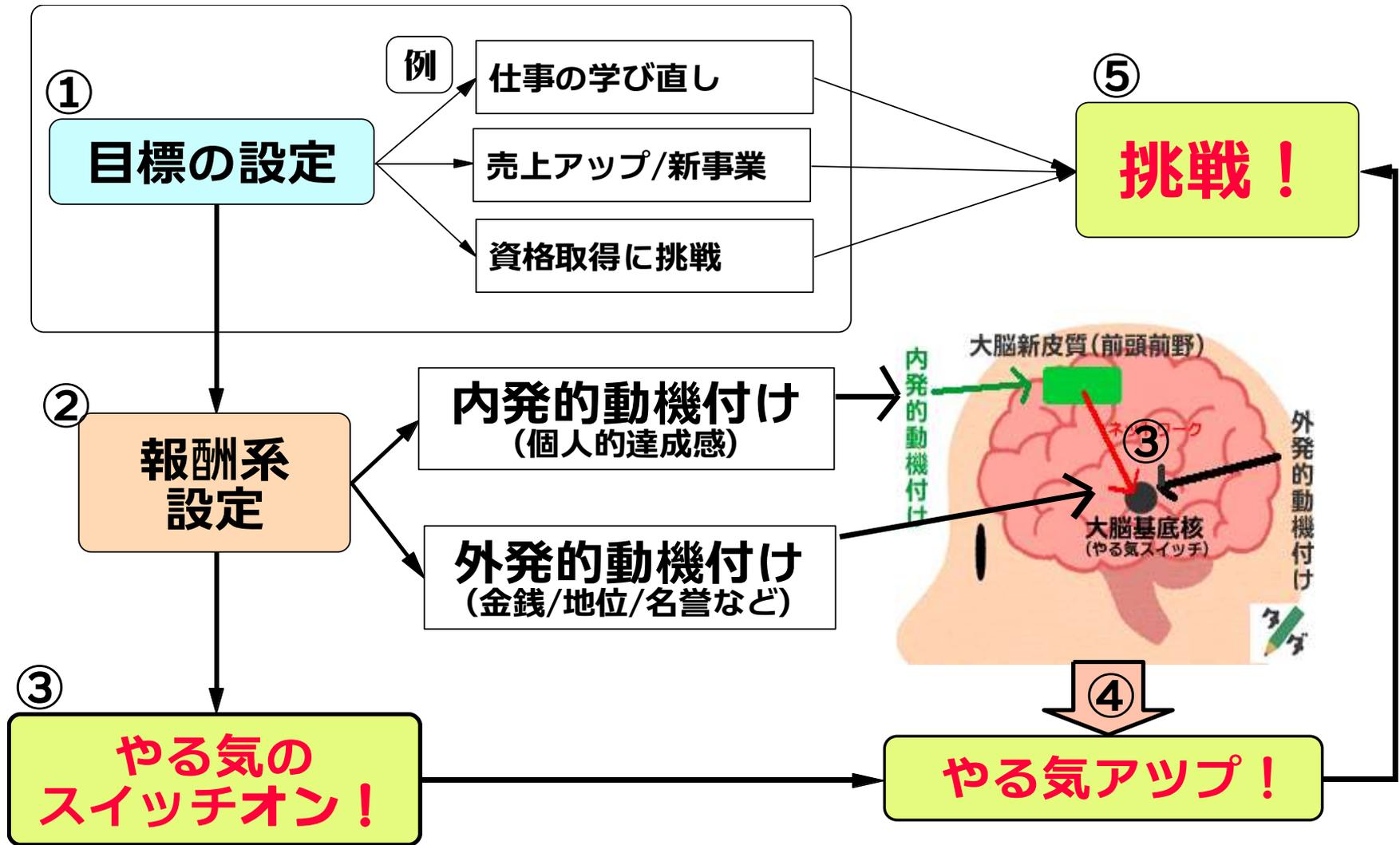
**線条体** (意思決定、運動処理)

**側坐核** (痛みを和らげる働き)

○線条体/側坐核は共に関連し、報酬等を与えることで**ドーパミン**を分泌する。



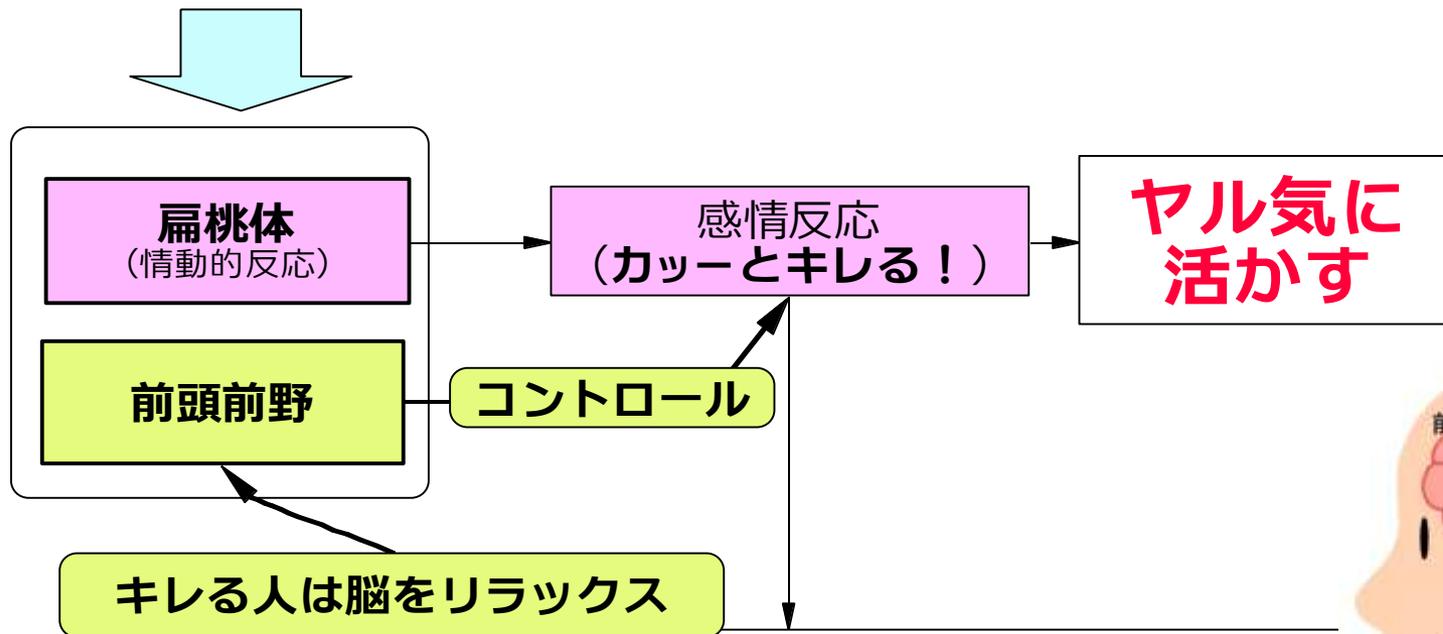
# ③ やる気を高める方法！



カッーとキレる人は

# ④ 扁桃体をやる気に活かす

人が**キレ**た時(扁桃体)にコントロールしてくれるのが前頭前野



人は、時に不安や恐れを感じた時に「**キレる!**」ことがあります。これは、扁桃体の情動的反応で、自分で止めることが出来ない状態のこと。この扁桃体の働きをコントロールするのが最も新しい大脳新皮質の前頭前野であります。

# ⑤ 頭脳労働に必要な**前頭前野**の活性化

前頭前野は**神経伝達物質**に支えられている

前頭前野の仕事は  
思考・判断・注意・  
企画・創造・計画等

老化で前頭葉が萎縮して脳の老化が始まると感情の制御が出来ずカーツとなります。(和田秀樹)

不足すると仕事に障害が発生  
**神経伝達物質**  
ドーパミン、ノルアドレナリン、セロトニン、GABA、その他

ドーパミンは**大脳皮質**の中では、**前頭葉**に最も多く分布している。

- ・**ドーパミン**: 快感、多幸感、意欲・やる気を感じたりするホルモン
- ・**ノルアドレナリン**: 激しいストレス等のときに情報伝達物質として放出される
- ・**セロトニン**: ドーパミンやノルアドレナリンを制御したり精神を安定にする
- ・**GABA**: ストレス緩和効果、血圧の抑制作用がある

ドーパミンの異常に関係した病気に「**パーキンソン病**」や「**統合失調症**」がある。

また **セロトニン、GABAは食品から取り入れることができます。**

老化に伴って**ドーパミン**濃度も減少して**認知機能**も低下していく。

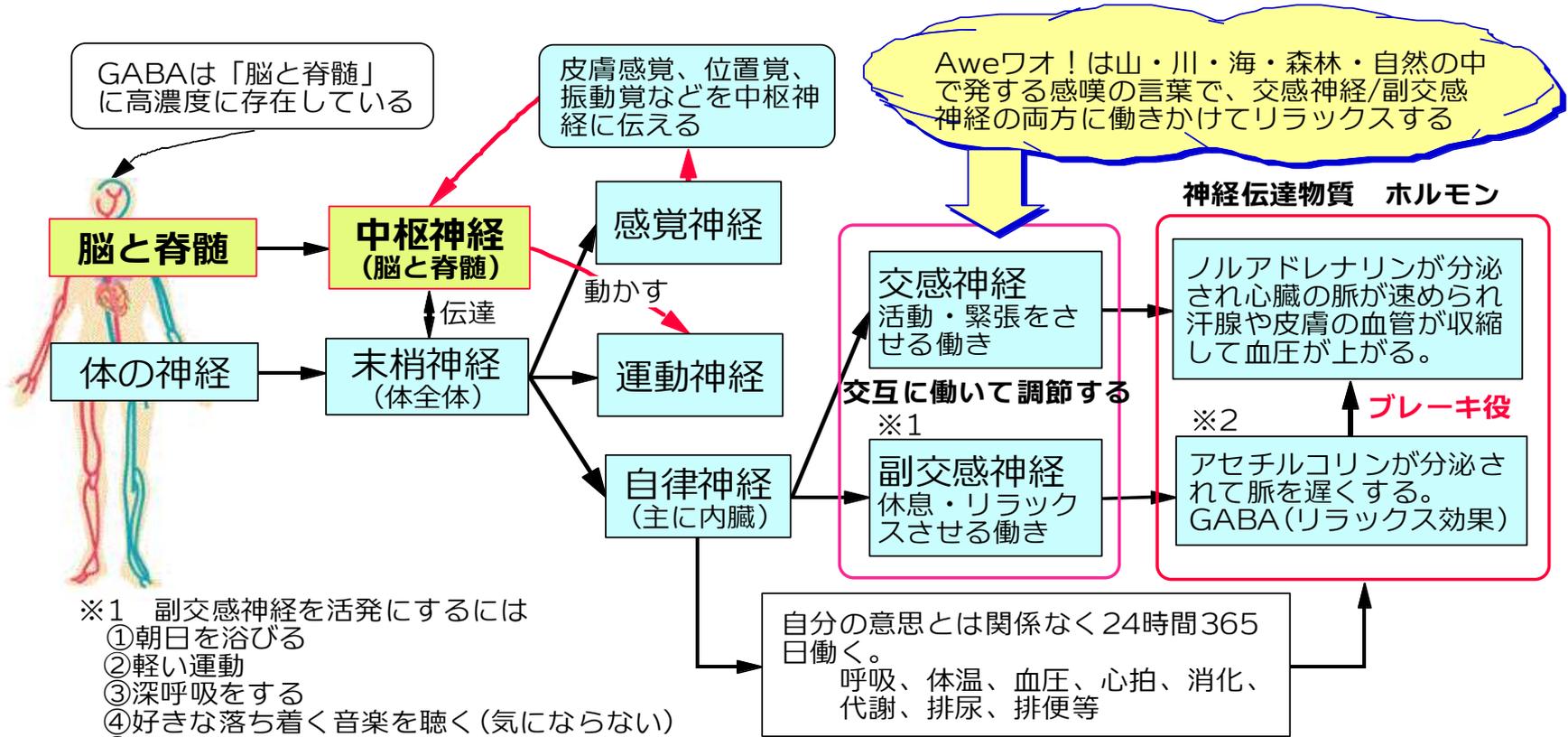
ドーパミンの過剰な分泌(濃度アップ)は、燃え尽き症候群やプレッシャーによる**犯罪行為**へと駆り立てるリスクがある。

前頭前野の活性化

- ### 前頭前野を鍛える方法
- ①新しいことに挑戦する
  - ②日常生活に変化を取り入れる
  - ③コミュニケーションを増やす
  - ④物事を考える習慣
  - ⑤集中力や注意力を高める
  - ⑥複数同時遂行力の頻度アップ
  - ⑦状況判断力
  - ⑧アイデアを出すようにする

参考：東京都医学総合研究所(2012年)、他

# ⑥ 脳神経の仕組み



- ※1 副交感神経を活発にするには
- ①朝日を浴びる
  - ②軽い運動
  - ③深呼吸をする
  - ④好きな落ち着く音楽を聴く(気にならない)
  - ⑤良く笑う

※2 アセチルコリンは、副交感神経や運動神経に働き、血管拡張、心拍数低下、消化機能亢進、発汗などを促します。また、学習・記憶、睡眠などに深くかかわっています。科学技術振興機構HP

・GABAは、発芽玄米、漬物や味噌・醤油といった発酵食品など和食に多く含まれている食品成分(γアミノ酸)。ストレス緩和効果、疲労感を軽減、血圧を下げるなど、哺乳動物の中枢神経系における抑制性伝達物質である

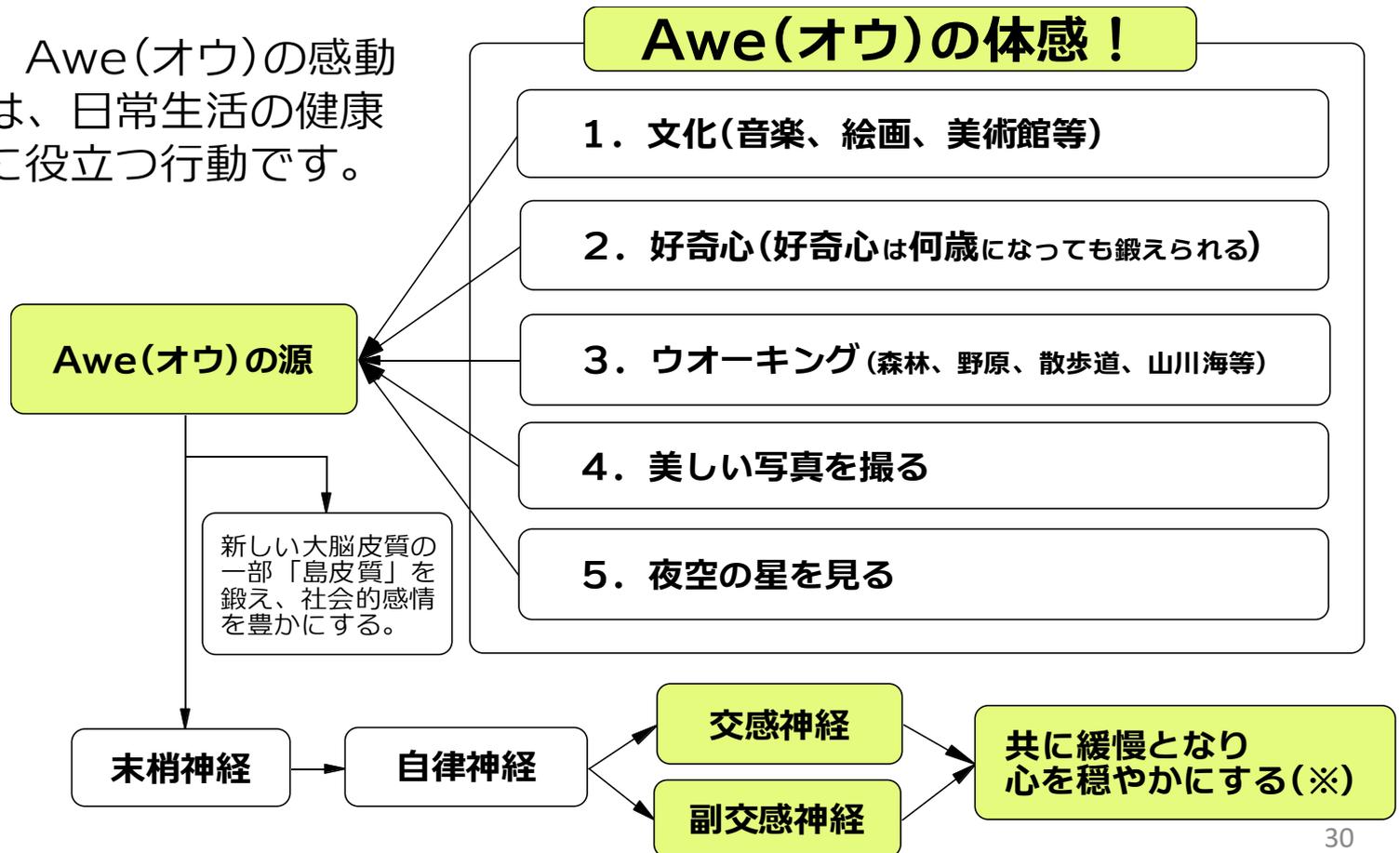
参考資料HP

- くすりと健康の情報局(第一三共ヘルス)
- 千葉大学大学院医学研究院 朝比奈正人
- 静岡がんセンター
- スマート脳ドック
- 京大・人間環境学研究応用生理学研究室

# 7

## Awe(感動)は交感・副交感神経に働いて心を穏やかにする

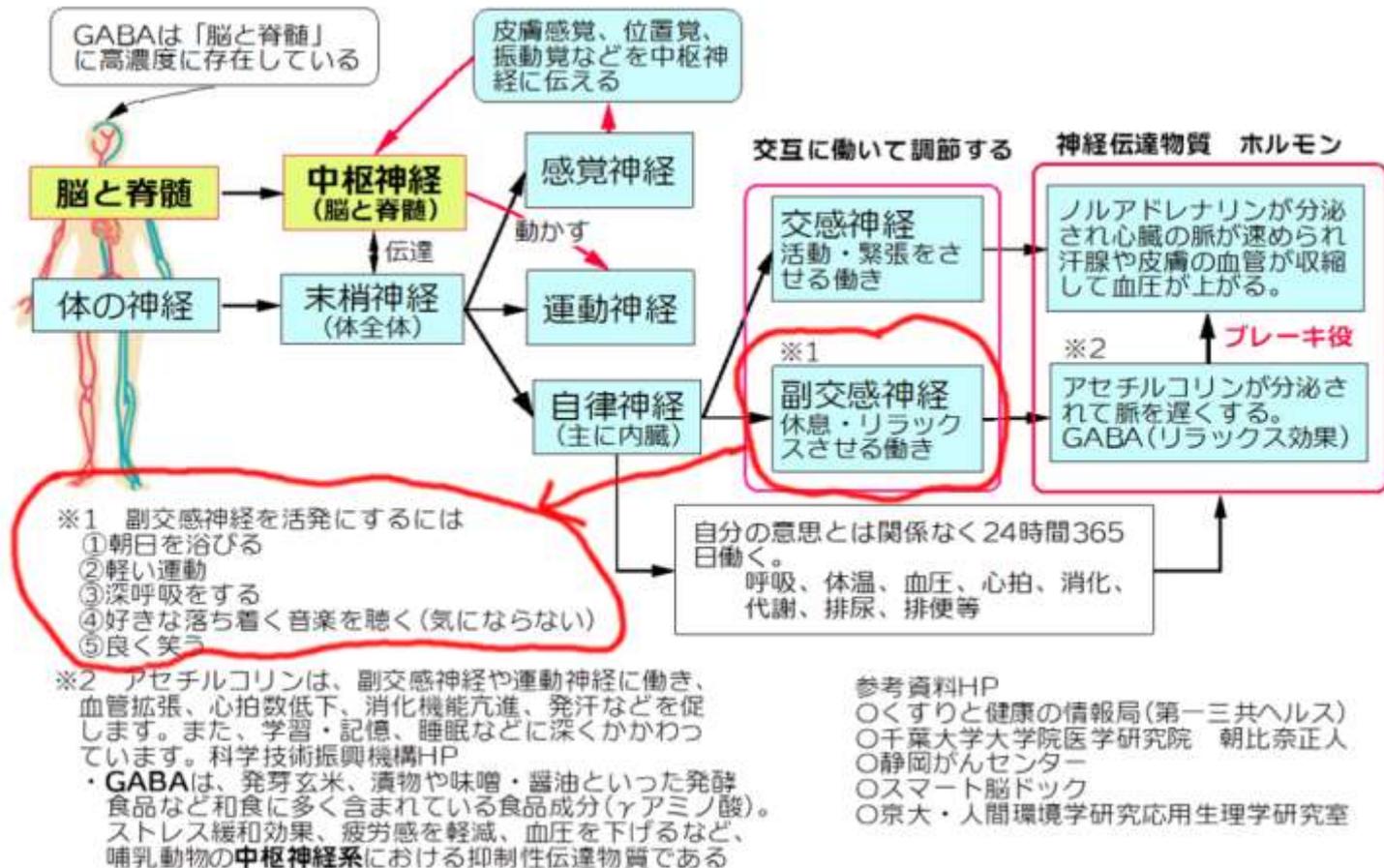
- 交感神経と副交感神経のバランスが崩れると「**自律神経の乱れ**」が生じ、頭痛、めまい、立ち眩み、動悸、吐き気、腹痛、下痢等様々な症状が現れます。
- 時々、Awe(オウ)の感動体験は、日常生活の健康維持に役立つ行動です。



# ⑧ 気になる事があって、夜中に目覚めることはありますか！（中途覚醒）

この中途覚醒が続くと健康にも仕事にも影響が出てまいります。

原因はストレス等ですが、出来れば3日以内に解決することです。副交感神経の働きが悪くなりブレーキが利かなくなるのです。（順天堂大学 小林弘幸教授）



# 10

# 脳細胞には時々、休息を与えて下さい！

脳の休息は、緑を見ながらポーズとする！

DMN

脳の消費エネルギーの60から80%はDMNが消費する

脳の中で意識的な活動をしてなくても常に働いている回路  
(自動車のアイドリングと同じ、エネルギーを消費している)

これを**デフォルト・モード・ネットワーク・DMN**と言います。

言語・記憶・感性などの情報を処理する臓器

・うつ病・不安症などはDMNが過活動状態のことを言う

そのために脳には休息を与える事が必要であります。

その休息法として「**マインドフルネス**」があります。

**瞑想**を継続的に行うことで**DMN**の活動をコントロールします。

自分に最適な脳休息法を！

瞑想：5～10分/1日、  
継続的に毎日行う

- ①特定の音楽を聴く
- ②自然に触れる
- ③美に触れる
- ④没頭できるものを持つ
- ⑤故郷を訪れる
- ⑥いつも感謝の気持を持つことで幸福感

- 横になる(椅子に座る)
- 背はしゃっきりと
- お腹はゆったりと
- 脚は組まない
- 脚の裏を地面にぺったりとつける
- 目を閉じたり、2m先を見る
- 注意を左足のつま先へ集中する
- つま先から息を吸って鼻から出すイメージ

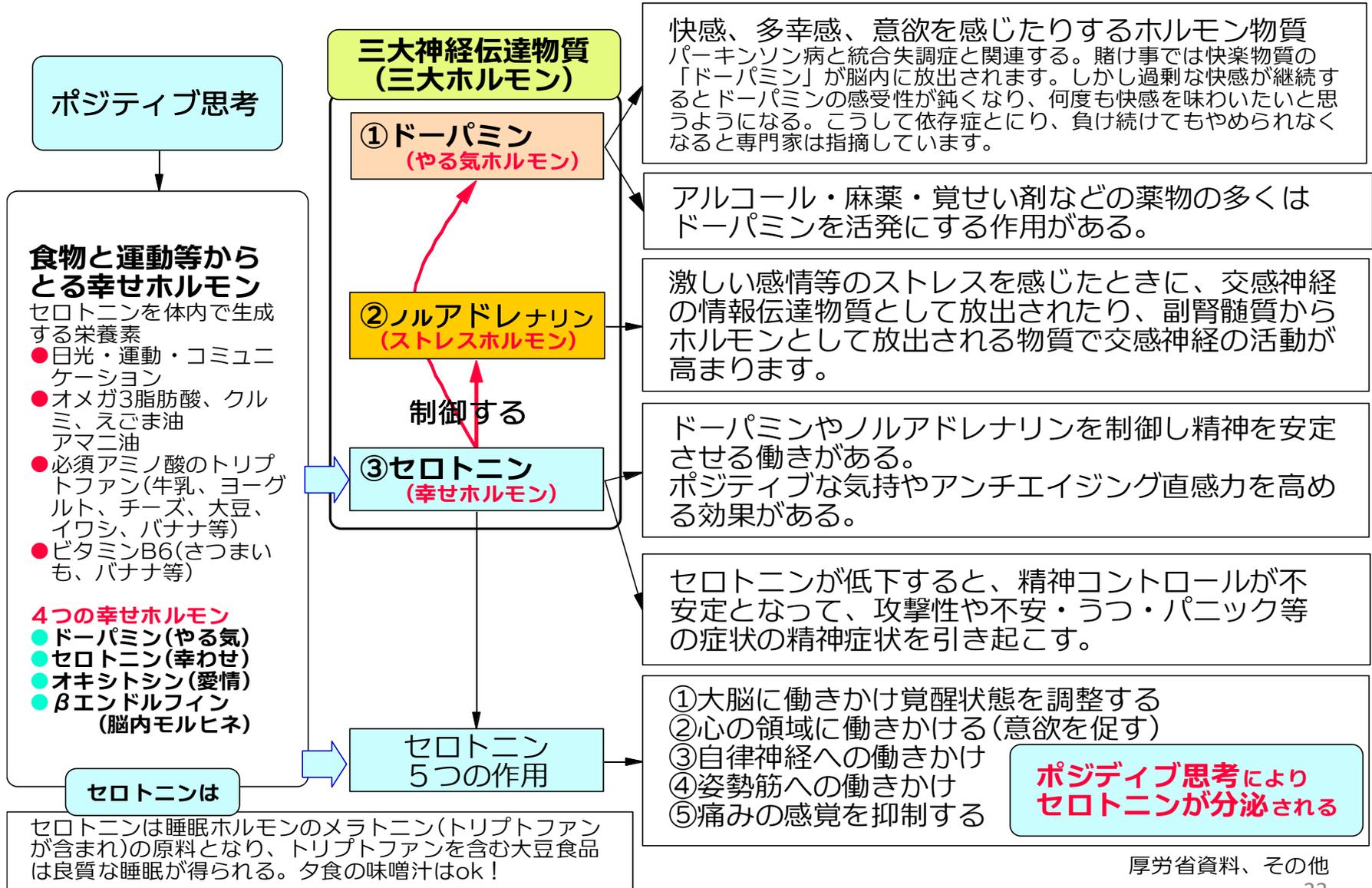
ひらめきの新説  
NHK2021.2.4

無意識の中に散らばる「**記憶の断片**」をつなぎ合わせ、思わぬ**ヒラメキ**を生み出すのではないかと今注目されています。

記憶の断片

海馬の入口にある「**歯状回**」と呼ばれる場所で、次々に作り出されると考えられています

# ⑩ 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・食物等) (セロトニン)



# ⑪ 脳の集中力を高める食事

## セロトニン(幸せホルモン)

セロトニンを増やす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
- A**・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、下記と一緒に食べる。

例

- B**・炭水化物(米等)、ビタミンB6(生姜、ニンニク、魚類、酒粕など)

**A**と**B**と一緒に食べる

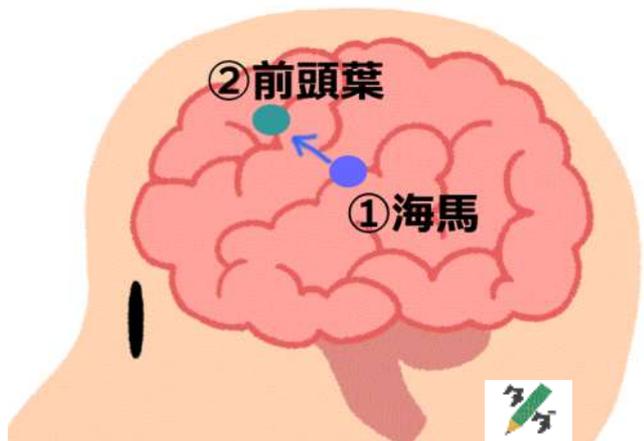
おすすめレシピ(※1) **鮭と具だくさんの粕汁、豆腐のドライカレー、その他**

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

# ⑫ 認知症の予防は40代から！



## 脳が徐々に萎縮して発症

- ① 大脳辺縁系の海馬の萎縮から、認知症がまず発症します。海馬はストレスに対して非常に弱く、心理的・肉体的ストレスの負荷により神経細胞が萎縮します。
- ② 更に、大脳新皮質の前頭葉の一部部位が萎縮して記憶障害・論理的思考に影響を及ぼします。前頭葉の萎縮の原因は、アミロイドβ蛋白質が蓄積されることから始まります。このアミロイドβ蛋白質を分解する治療が行われています。

## 食べ物で予防

### アミロイドβ蛋白質を抑える食べ物

- 中鎖脂肪酸・・・ビタミンE
- クルタミン・・・ウコン
- カテキン・・・緑茶
- ポリフェノール・・・ワイン
- オメガ3脂肪酸・・・青魚
- チーズ・・・カマンベールチーズ

### 認知症リスクを高める食べ物

- × 肉の脂身(ラードやヘッド)
- × マーガリン(トランス脂肪酸)
- × ショートニング(固形油脂、ふあふあパン、加工食品等)

心筋梗塞などの冠動脈疾患のリスク

### 海馬を鍛える

- ① 良く眠り、朝日を浴びる。
- ② 食べ物注意(肉の脂身、マーガリン、コンビニ等の加工食品等)
- ③ 知的活動(読書、音楽、書き物)
- ④ リラックス(音楽、ぼーっと)
- ⑤ 会話(コミュニケーション)
- ⑥ 運動(ウォーキング等)

### 前頭葉を鍛える

アミロイドβを標的とする抗体薬で病気の進行スピードを緩やかにする薬「**レカネマブ**」治療が行われています。日本で厚労省承認の2例目「**ドナネマブ**」(米大手製薬会社) 2024.8.1

## 40代からの認知症予防

# 13

## 生活習慣により認知症リスクがアップ

認知症の原因であるアミロイドβが脳にできる原因は次の3つ！ ①体の中で**炎症** ②**栄養不足** ③**毒素(カビ)**

睡眠不足/運動不足

ストレス、外食等

浴室/台所

起きている時はアミロイドβができる

ストレス、日常的な**栄養不足**、運動不足、睡眠不足などで体の中で**炎症**が起き、**アミロイドβ**が作られる。そして、過度のアルコールやタバコ、糖尿病も認知症リスクが2倍にはね上がる。また、日常的に**毒(カビ)**となるものを摂取している場合もアミロイドβが作られる。

睡眠中は細胞がアミロイドβを食べる

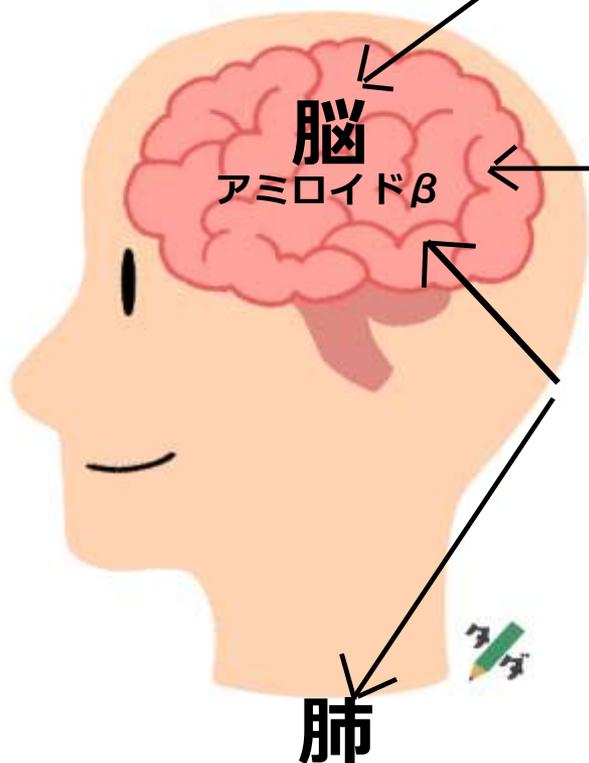
グリア細胞(深い睡眠中に活性化)というのがあり、脳の老廃物(**アミロイドβ**)を食べてくれる。

生活環境の悪化は**脳**や**肺**にカビを増殖！

浴室、台所のカビは気管支喘息(アレルギー)を重症化する。カビには、「アルベルギルス」と「クリプトコッカス(肺よりも脳を好み増殖)」の2種類がある。

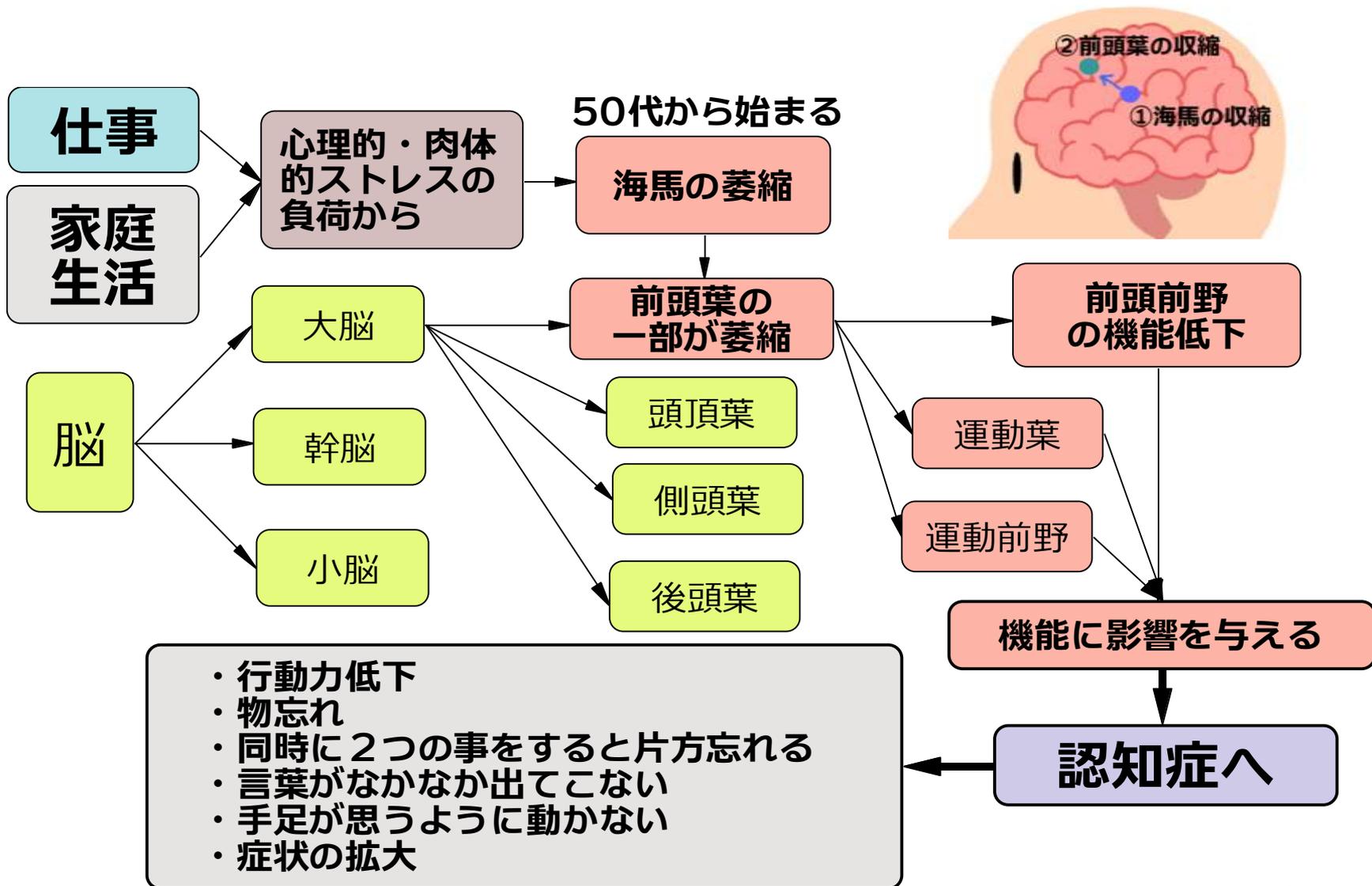
その他、歯の手入れ不備(歯周病菌)、エアコンや加湿器、空気清浄機、押入れ、マスク(同じものを使う)もリスクがある。

参考資料 認知症にならない最高の習慣 山根一彦 (新潮社)

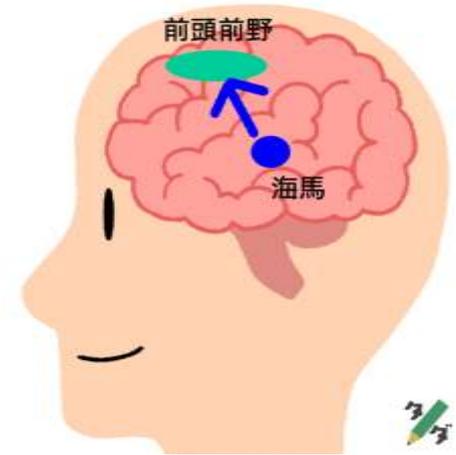
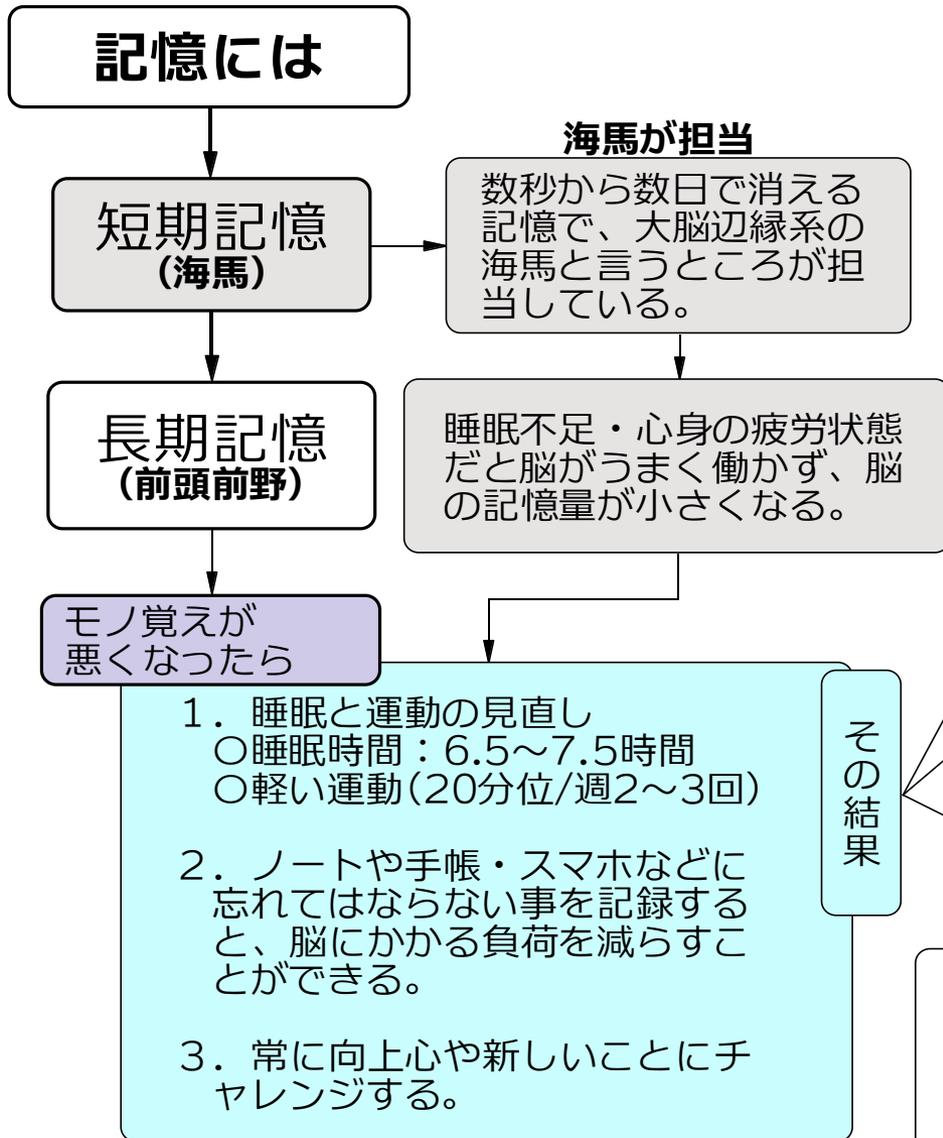


# 14

## 認知症は海馬の萎縮から始まる！



# ①5 海馬で記憶力アップ



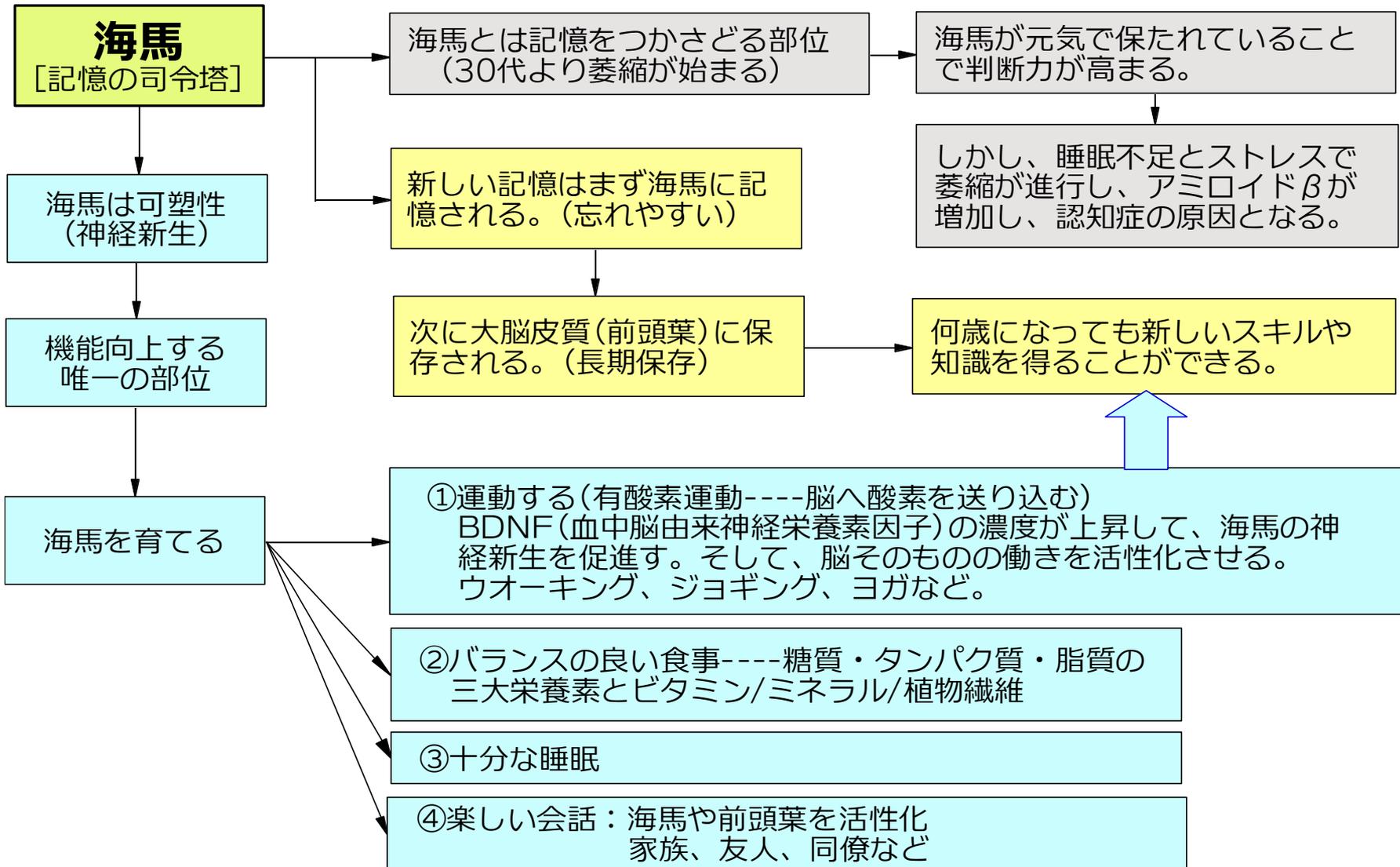
血流アップ+仕事の処理能力アップ

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。

**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ヒゲの「軸索(じくさく)」です。日本学術会議HPより

# 16 海馬のまとめ

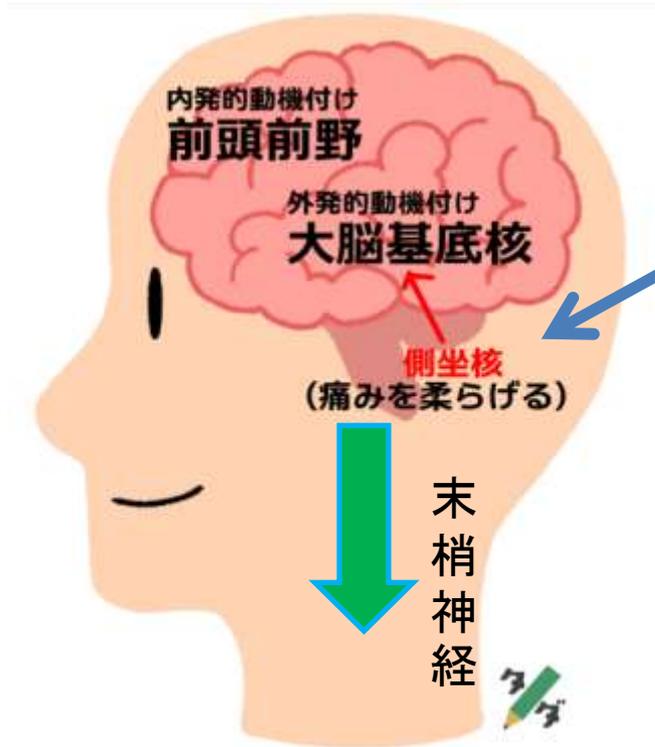


# ①7 体が痛い時は**脳**を活性化へ！

## 側坐核

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**(痛みをやわらげる働き)



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)

# ⑱ 脳を鍛える方法

参考  
Reライフ朝日新聞  
(瀧 靖之)より

1. 運動をする(散歩、室内、本格的)
2. 好奇心をもって趣味などに取り組む
3. 人とのコミュニケーションを積極的する
4. 脳の活性化に良い食べ物(青魚、ナッツ、緑黄野菜等)
5. 十分な睡眠をとる
6. 好きな音楽を聴いたり演奏したりする
7. 本、新聞などを必ず読む
8. 人対面ゲーム(将棋、囲碁、トランプ、オセロ等)を行う
9. ものごとを同時に行うこと(複数行動)をやる
10. 人生を挑戦と考え新しいことに取り組む

# ①9 最後に！

## 2つのやる気スイッチ

◎ **内発的** (精神的) 動機付けと

◎ **外発的** (物的等) 動機付けで

人生の目標を達成しよう！

## 夫婦間でのポジティブな言葉

○ 勇気づける：すごい！、出来るかもね！

日に日に良くなっているよ！

○ 成功した時：やった！、最高！、ラッキー！

# 5. 発想力強化 (アイディア創出と実行)

アイディアこそがあなたのビジネスに  
精神と生命を吹き込み  
あなたの手腕を発揮する！

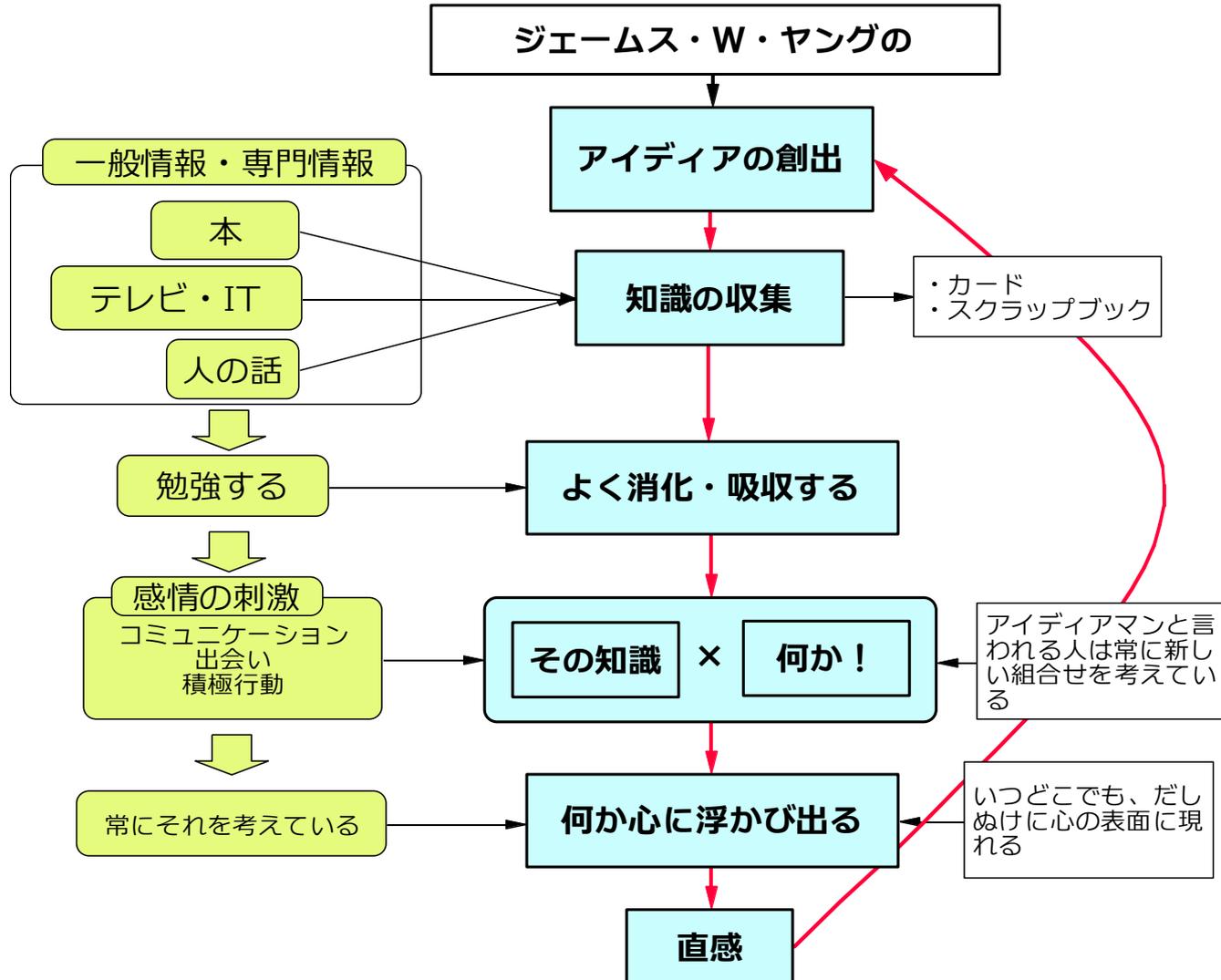
ジェームス・W・ヤング

ビジネスはモノをうるのではなく、**アイディア**を売る。  
アイディアとは、**既存の要素の組合せ以外**のなにものでもない。  
「アイデアの作り方」ジェームス・W・ヤングより

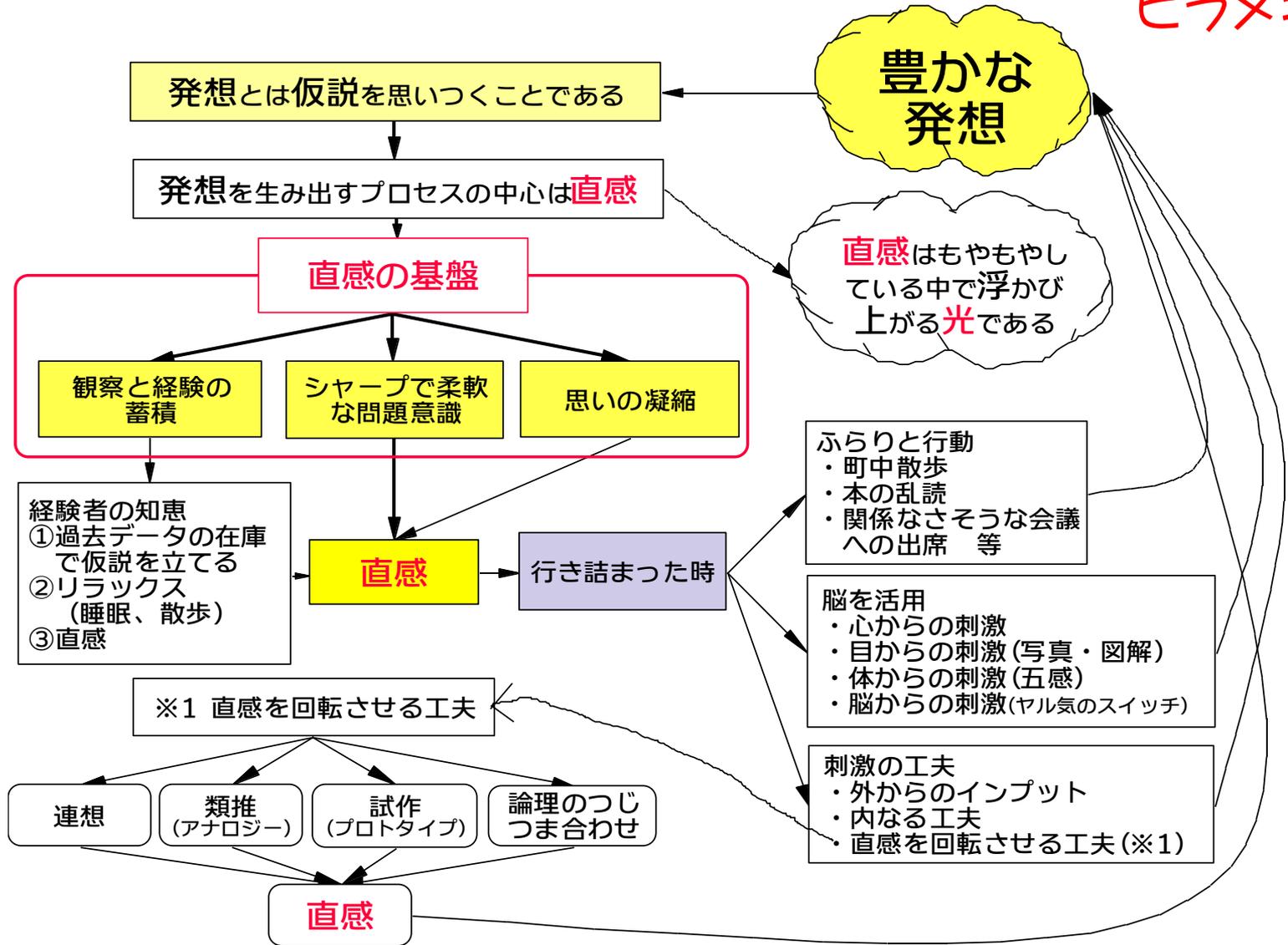
生まれ：1886年1月20日

初版本：1940年(昭和15年)アメリカ

# ① アイデア創出の手順



# ② 発想を生み出すプロセスの中心は直感 直感 ヒラメキ



# ③ DMNの活性化でヒラメキ！

DMN(デフォルト・モード・ネットワーク)とはぼんやり状態のことで、  
創造的思考が活性化する。

DMNの活性化とは適度な**ぼんやり状態**、**過度なぼんやり**は疲労が拡大します。



音楽、散歩、旅行、別荘、神社等

朝から1日中テレビの見過ぎ

DMNは、ぼんやりしているときに活性化して海馬にアクセスして、情報処理をします。その時、ひらめきを生むことが分かりました。  
しかし、ぼんやりし過ぎは、逆に活性化が過大となり疲労が拡大するため適度な時間が有効です。

聞き慣れた音楽をBGMにするとミスが起きにくい。音楽を聴きながら同じ仕事をする  
と、ミスが起きにくいという研究があります。  
脳の前頭葉にある脳のメモ帳(ワーキングメモリ)に負荷を与えないもの良く、すごく聞き慣れていて、さらさら流れていくような曲を選ぶといいとのこと。  
音楽を聴きながら作業をしているときには、脳の「側頭頭頂接合部」「頭頂連合野」、そして「デフォルト・モード・ネットワーク」の活性が高まることを確認しており、いずれも「ひらめき」に関わる脳の部位です。

篠原菊紀氏(公立諏訪東京理科大学工学部情報応用工学科教授)のHPより

# ④ ヒラメキを生むには十分な睡眠

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。

十分な睡眠は**ヒラメキ**を促進する。独リユ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

脳細胞  
活性化

脳細胞の活性化はウォーキング(散歩)が一番！

ヒラメキを生む

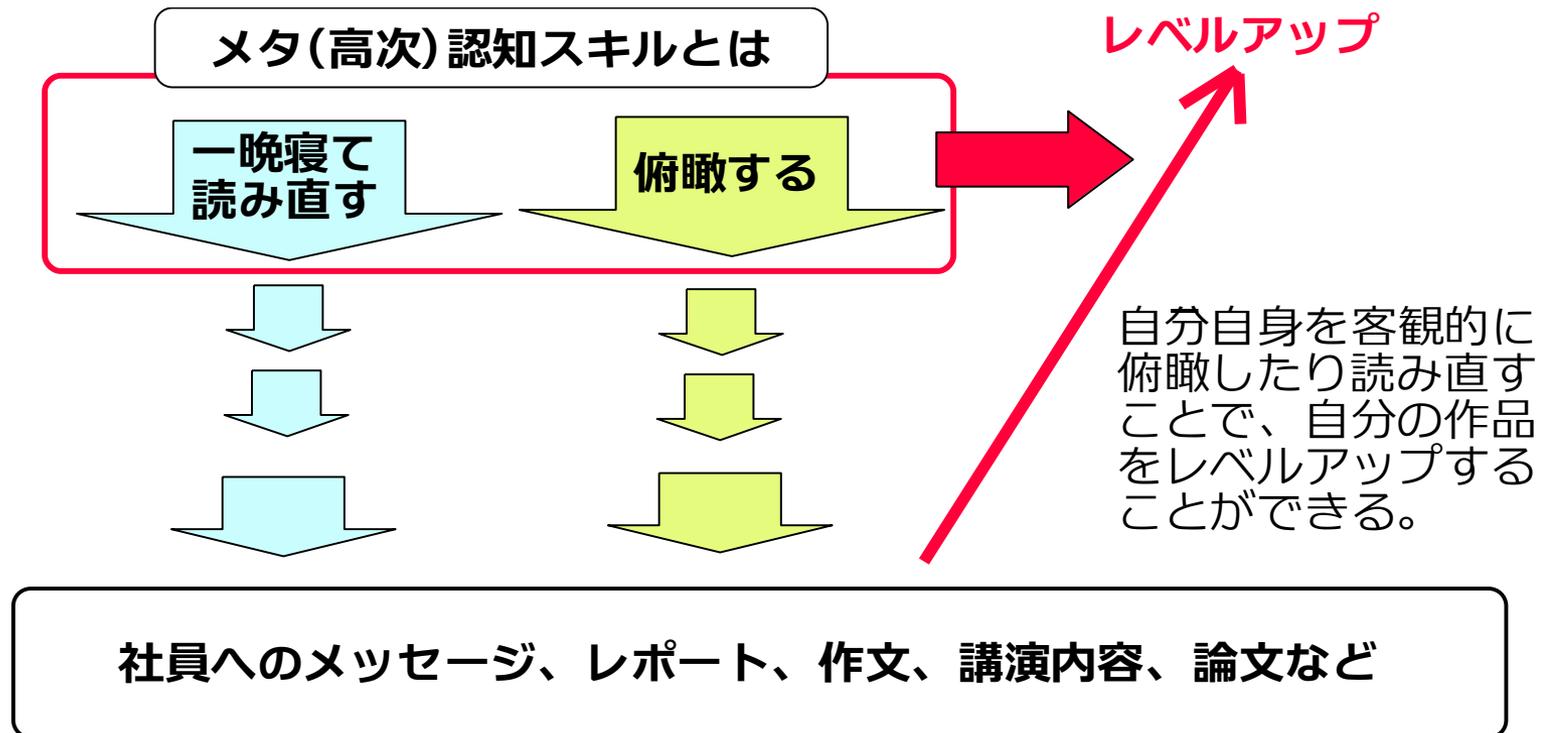
メタ認知とは、一段高い視点から(一晩寝かせる)、客観的に物事を見る事。メタとはギリシャ語から由来(高次)

# ⑤ メタ認知(俯瞰)はスキルを高める！

メタ認知スキルが高くなると、**俯瞰して物事を見る事**が出来るため、リーダーシップ力が高まります。

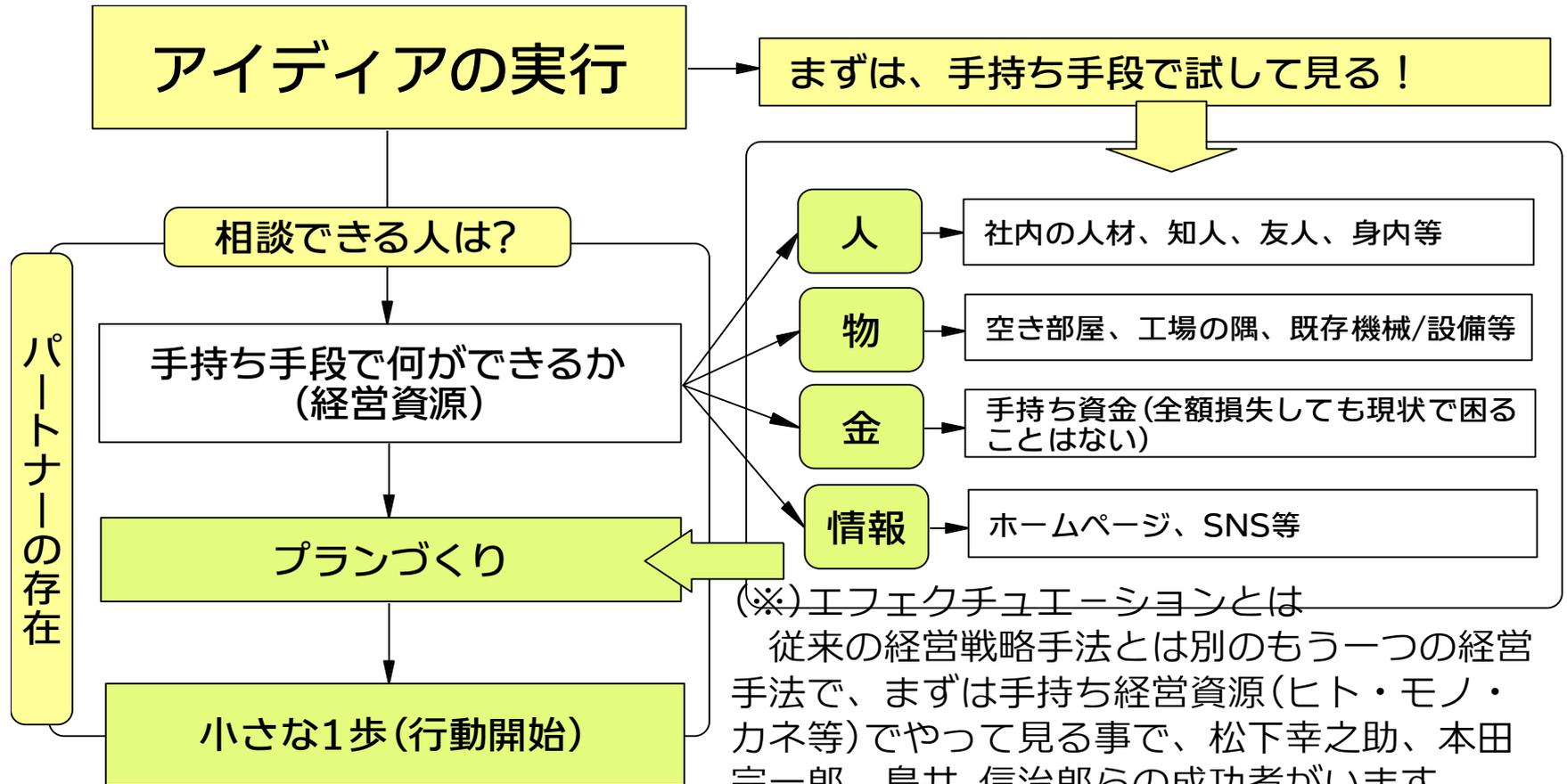
## リーダーシップ

- チームメンバーを勇気づけることができる
- 目標を設定してメンバーを導くことができる
- メンバーからの信頼性が高まる



# ⑥ アイディアの実行はまずは 手持ち手段(経営資源)で！

エフェクチュエーション(※)



(※)エフェクチュエーションとは  
従来の経営戦略手法とは別のもう一つの経営  
手法で、まずは手持ち経営資源(ヒト・モノ・  
カネ等)でやって見る事で、松下幸之助、本田  
宗一郎、鳥井 信治郎らの成功者がいます。

# 6. 心理的安全性

心理的安全性とは「安心して発言できる協力的雰囲気・体制があること」

心理的安全性が高まると

コミュニケーションが活発化する

新しいアイデアが創出される

低下すると起きる問題点

①意見・発言を否定する雰囲気となる

②協力のための意識と体制が無い

③不満を抱きやすく改善が見込めない制度や体制となる

# ①心理的安全性の特徴

ハーバード大学ビジネススクールのエイミー・C・エドモンドソン教授が1999年論文発表。Googleのアメリカ本社が研究発表して以来、マネジメント領域で注目されている。

## 心理的安全性 の特徴

①異なる意見を述べても人間関係が破綻しない。

②意見の対立があってもチーム内で安心して仕事に専念できる

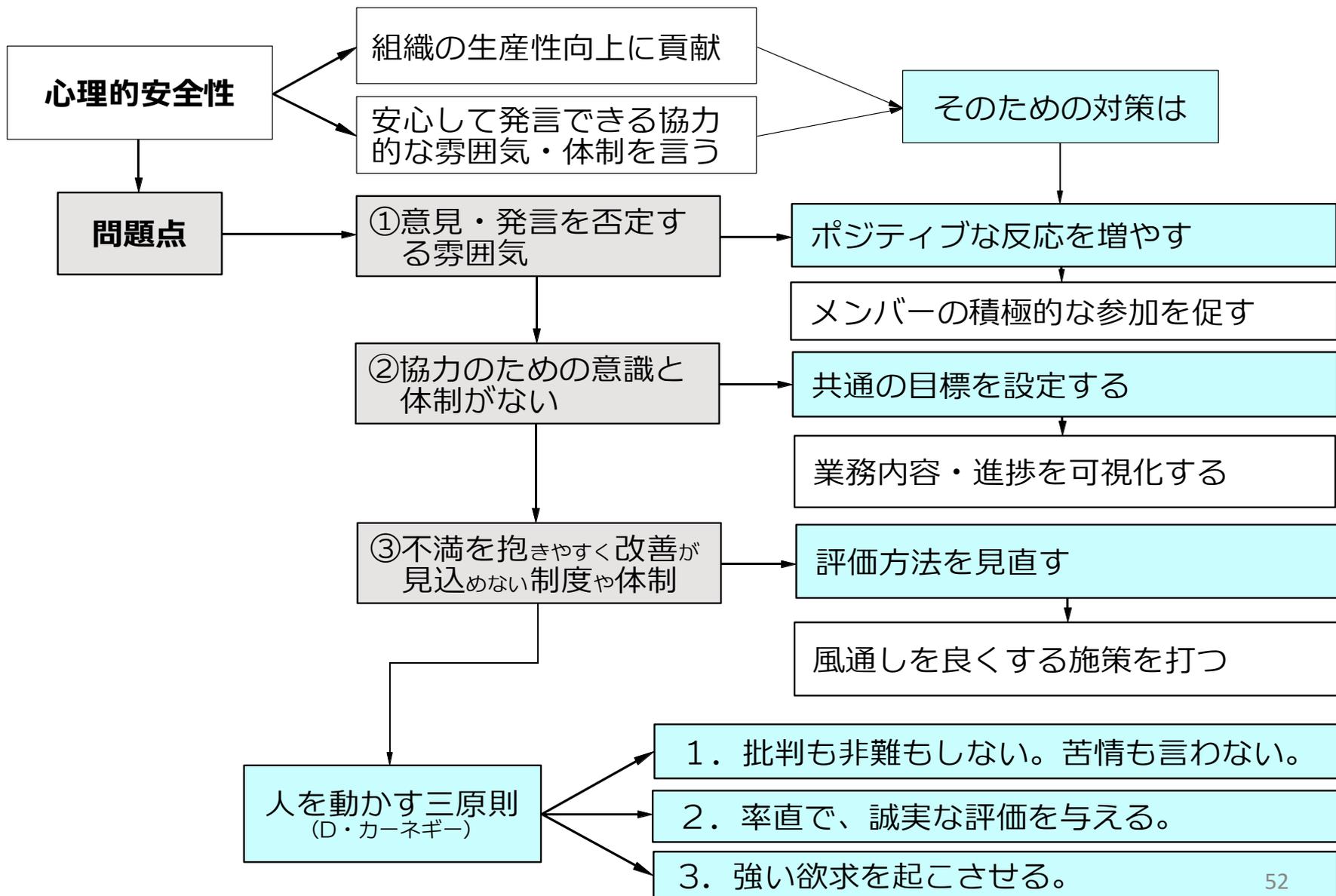
③困難な状況でも前向きに発言でき、チームに積極的に関われる。

④困難な状況でも前向きに捉え、ポジティブな発言が交わされる。

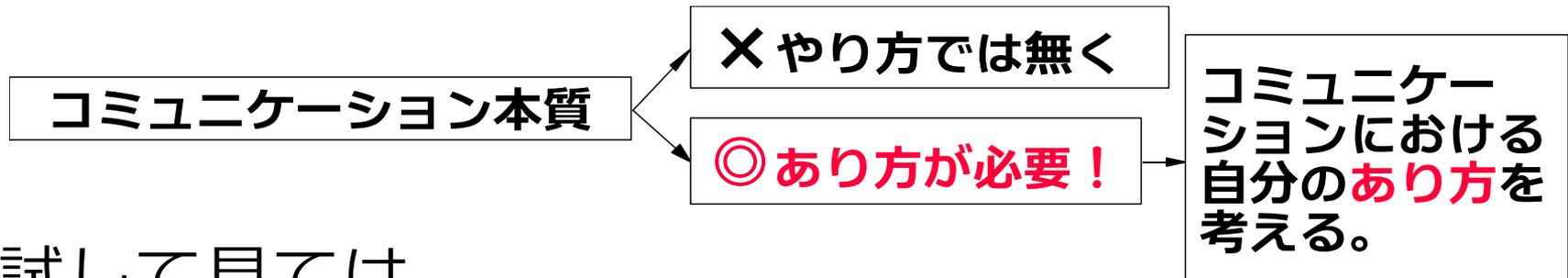
⑤成功以外の話も話題になる。

⑥笑いとユーモアで職場は明るい

# ②企業が取り組む心理的安全性



# ③社員とのコミュニケーションの本質



試して見ては、

- ◎自分から元気よく、「おはよう」と声をかける！
- ◎他人は言った通りには動かない！
- ◎人はどんな人について行きたいか！
- ◎相手の話を聴くことで、人は自分を理解してくれ人を信頼する！
- ◎信頼されるリーダーは「自分の話をよく聴いてくれる人」「自分を理解してくれる人」「いつも自分を見てくれる人」！
- ◎認めることの大切さ！
- ◎どんな人も変わる！
- ◎信頼関係が出来ていない時、叱る言葉は殆ど効果がありません！
- ◎人は相手によって、自分の出す側面を変えるということです！
- ◎良きリーダーとは、「人を幸せにする人」！
- ◎求めていることは、求められていること！



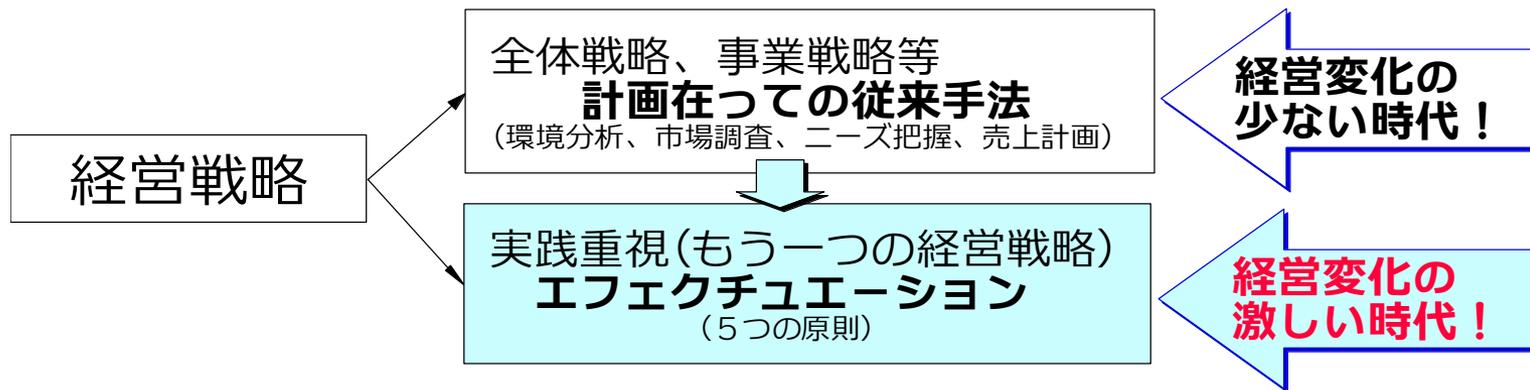
1. 自分を振り返ってみる
2. 考えてみる
3. 向き合ってみる
4. 見つめてみる
5. 心を込めてみる
6. 受け入れてみる
7. 変えてみる
8. 聴いてみる
9. 本気で動いてみる
10. 実践してみる

# ④ 良好なチームワークの点検

	チームワークのポイント	自社点検
1	ビジョンや目標が共有されている	
2	社員個人の役割を明確にする	
3	コミュニケーションが円滑化にできている	
4	報連相(報告、連絡、相談)や情報共有を意識している	
5	個々に期待が伝わる声かけをしている	
6	目標達成時はメンバーを褒めている	
7	定期的に個別ミーティングを行っている	
8	個人のスキルセット(技術力、知識、経験)の相乗効果を高める あなたのスキルいくつは?	
9	情報共有と透明性の確保をしている	
10	相互理解や尊重を大事にしている	

# 7. もう一つの経営戦略

## エフェクチュエーション



一般に経営戦略と言うと「市場調査」「売上目標」等を、事前に十分な検討を行い事業計画書を作成して実行します。

経営者の中には、「感」とか「まずはやってみる」の実践を重視する方がおられます。そして、出会いやコミュニケーションしながら人的ネットワークの構築を行い、変化に対応する経営を実践されています。

エフェクチュエーションとは、サラス・セラスバシー教授がカーネギーメロン大学の博士課程在学中に、ノーベル経済学賞受賞のハーバード・サイモン教授の指導のもと実施した研究から発見されました。

新しい市場や産業の創造という、極めて不確実性の高い問題に繰り返し対処してきた熟達した起業家を対象に意思決定実験を行い、共通して活用する思考様式を見出しました。

# ① エフェクチュエーションとは

偶然の**ヒラメキ** (思いつき)があった！

自社の新しい**ビジネス**につながらないか！

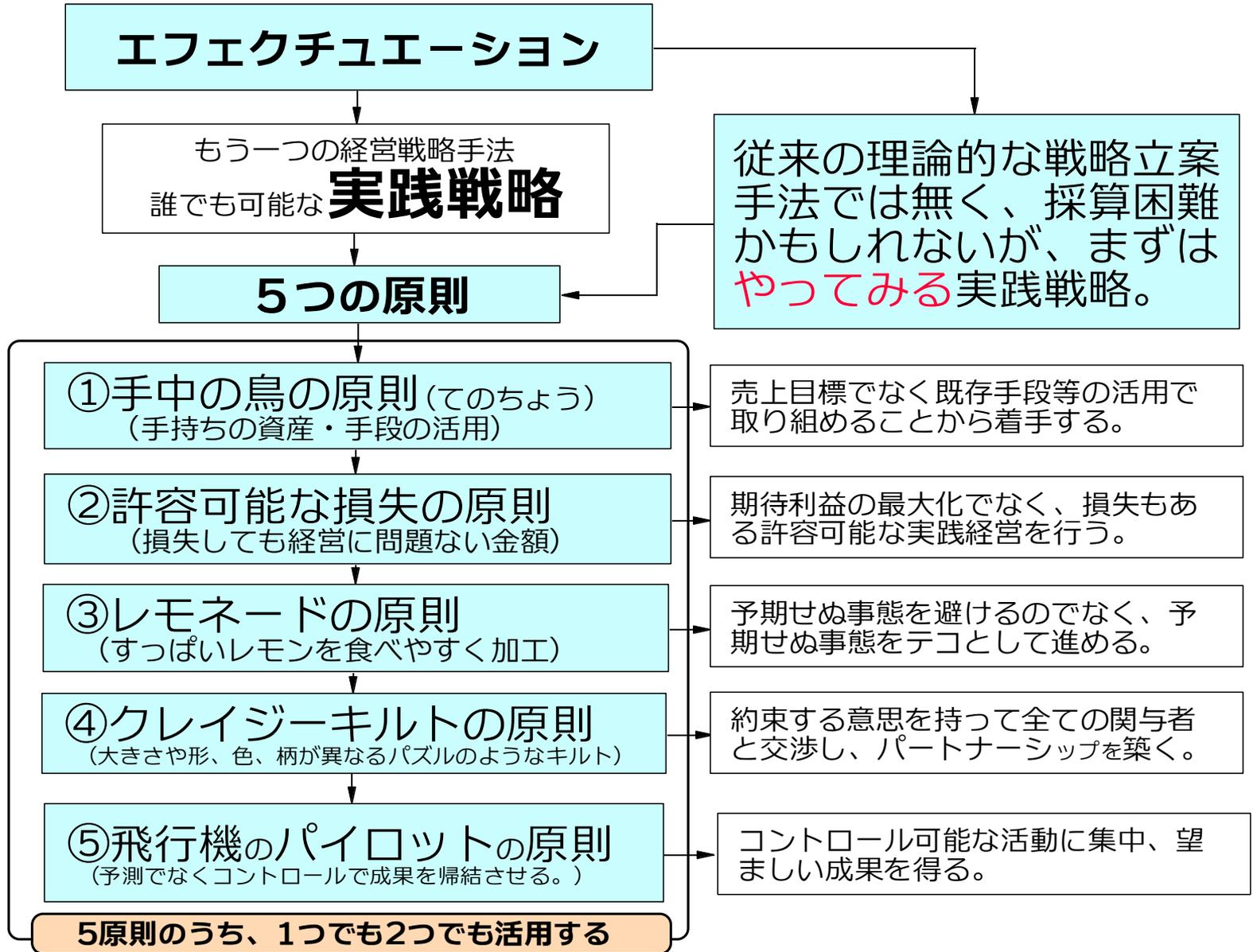
今までの考え方

1. 環境分析 (外部/内部)
2. ニーズはあるか？
3. 資金は？
4. 他の社員の考えは
5. 今一歩踏み出せない等

**エフェクチュエーションは**

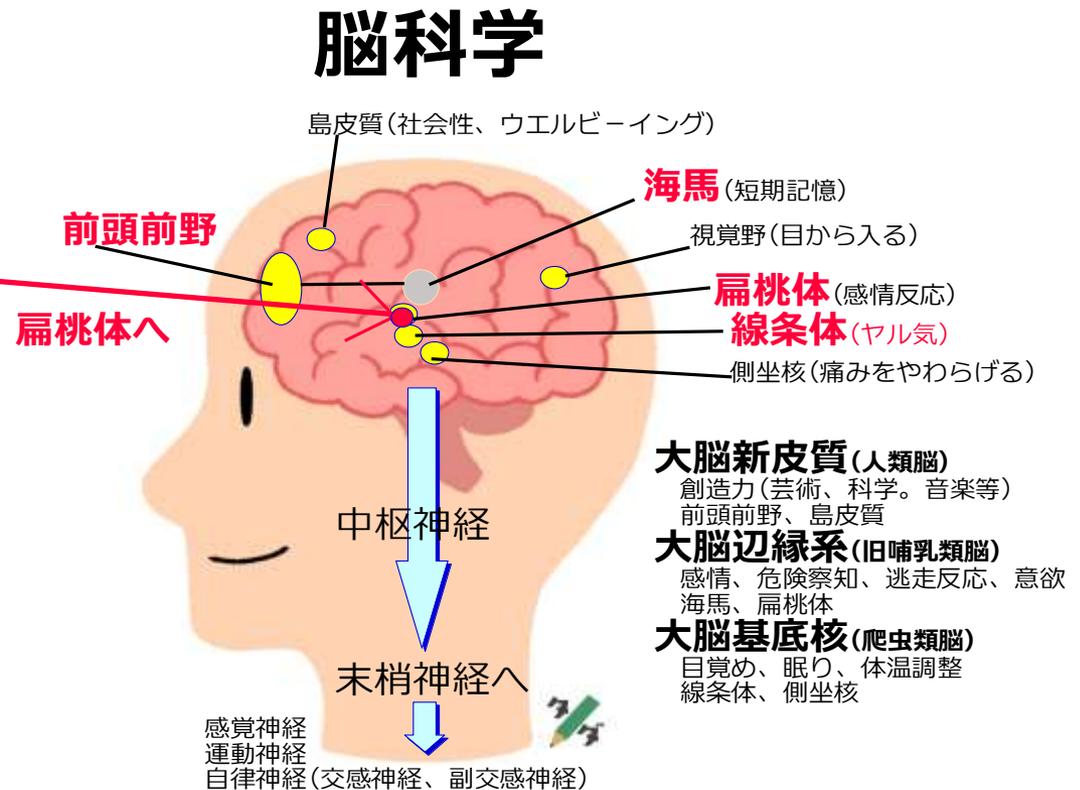
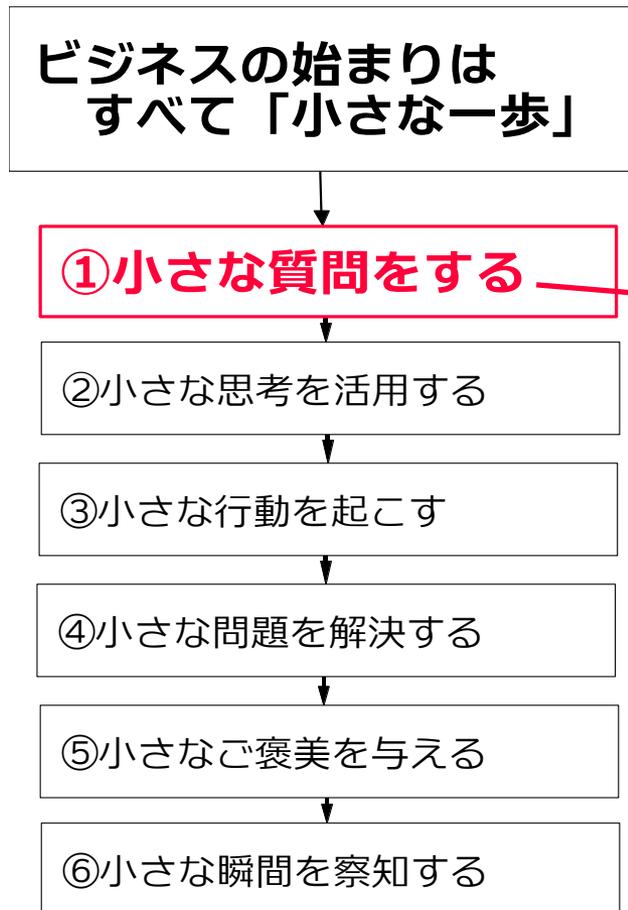
1. 手持ちの経営資源 (人・物・金) で取り組めることから始める。
2. 許される損失の範囲で実践する。
3. 予期せぬ事態が発生したら、それをテコに前向きに考えて見る。
4. 共感する関与者と交渉してパートナーシップを築く。
5. その事業に対してコントロール可能な行動に集中して成果を上げる。

# ② エフェクチュエーションの全体図



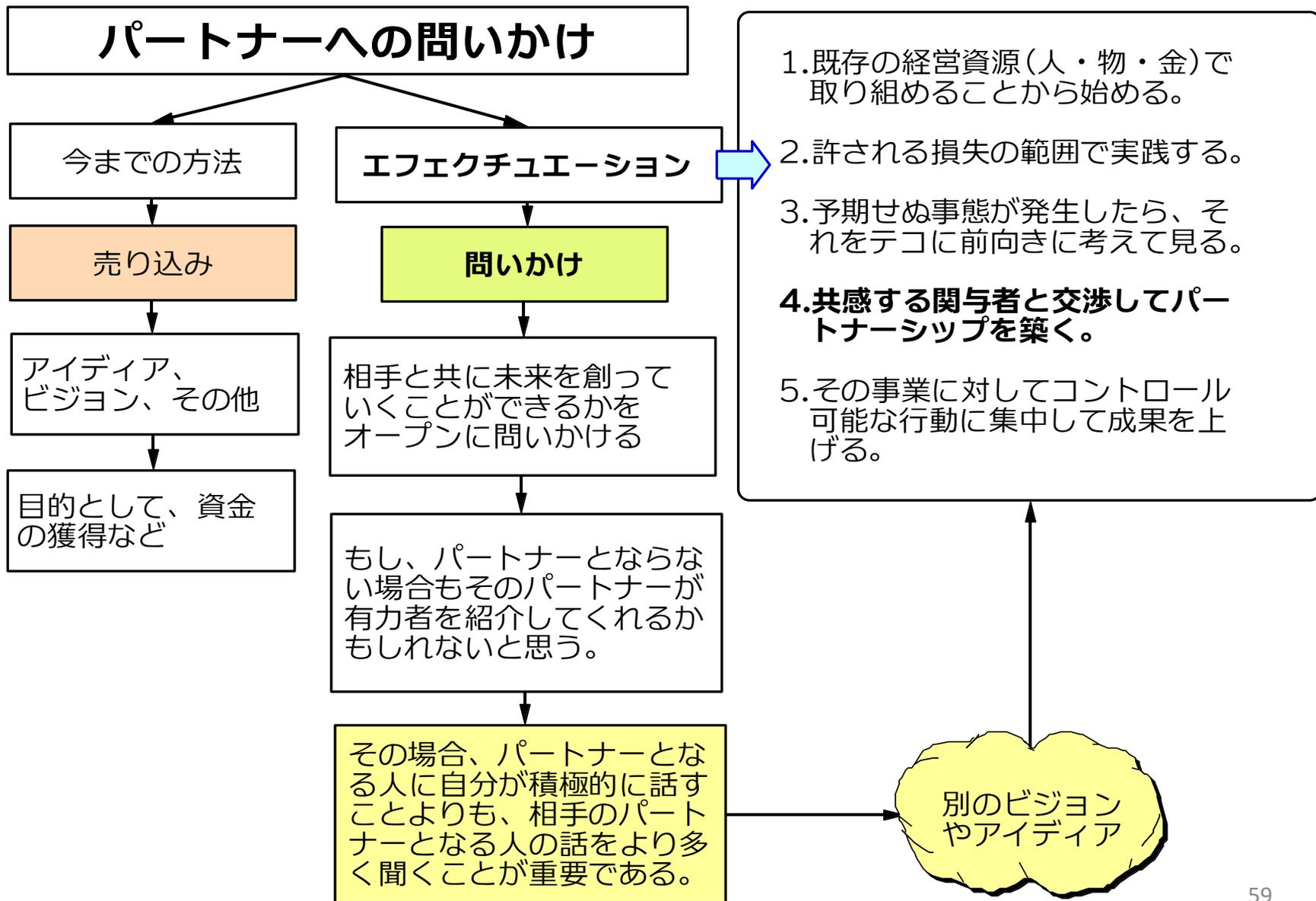
# ③ ビジネスの始まりは小さな質問から！

自分の脳へ小さな質問をします。その質問は扁桃体(感情反応を担当)を通して前頭前野(知的創造性を担当)に到着して創造力を働かせます。そして、海馬でヤル気をアップして中枢神経・末梢神経を通して行動力に繋がります。

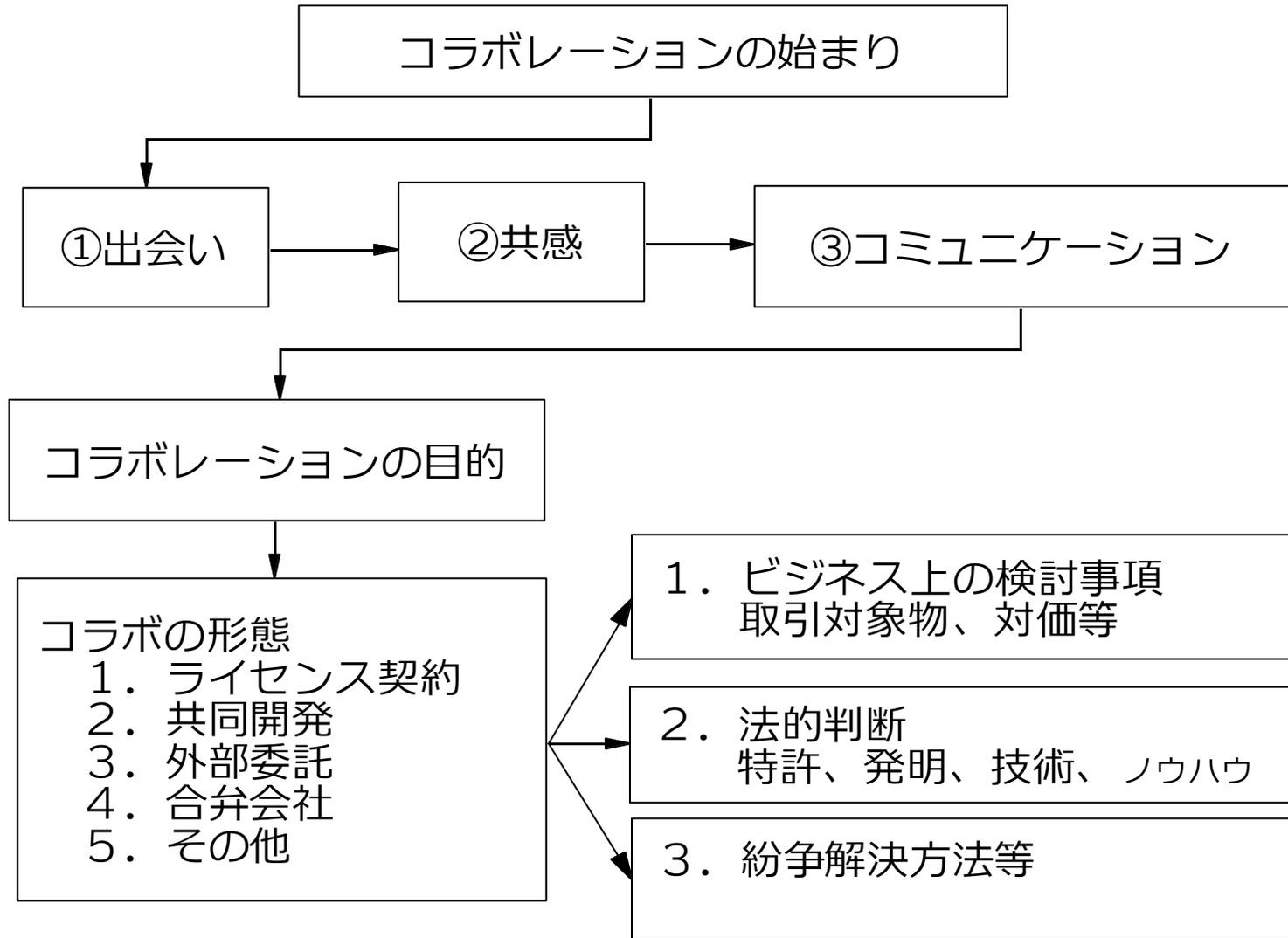


脳が教える1つの習慣(ロバート・マウラー著)講談社

# ④パートナーの支援を得たいとき！

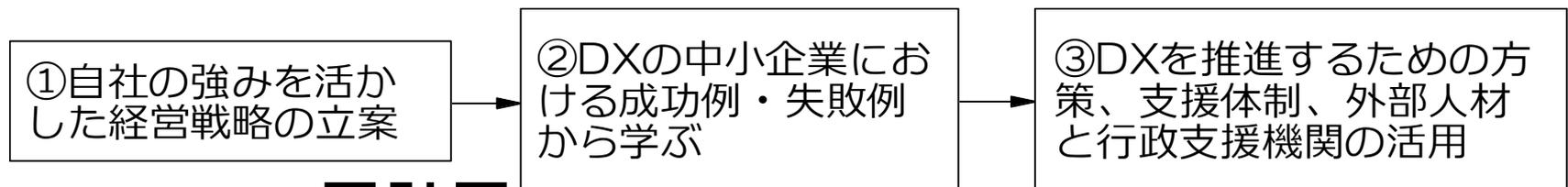


# ⑤ 第三者とのコラボ(連携)のポイント



## ⑥DXを分かりやすく言うと！

1. DXが必要な理由：日本が抱える社会的・経済的な課題の解決
  - 少子高齢化による生産人口の減少、地域経済縮小、災害の頻発と強靱化、インフラ老朽化、データ流通の一層の進展とトラフィックの増加、地球温暖化など。
  - 一人当たりの労働生産性向上、非就労者の労働参加の拡大、都市間格差是正、新たな通信技術の導入など。
  - 今、中小企業のDX推進が急務(次の10年に向けた生き残り競争力)
2. DX取り組み：経営者のリーダーシップの成功がカギ
3. 陥りやすいケース：経営ビジョンが具体的に描かれていない。
4. DX取り組みの土台づくりから出発：理念、ビジョン、デジタル戦略等
5. 県の支援を活用：埼玉県DX推進ネットワークの活用

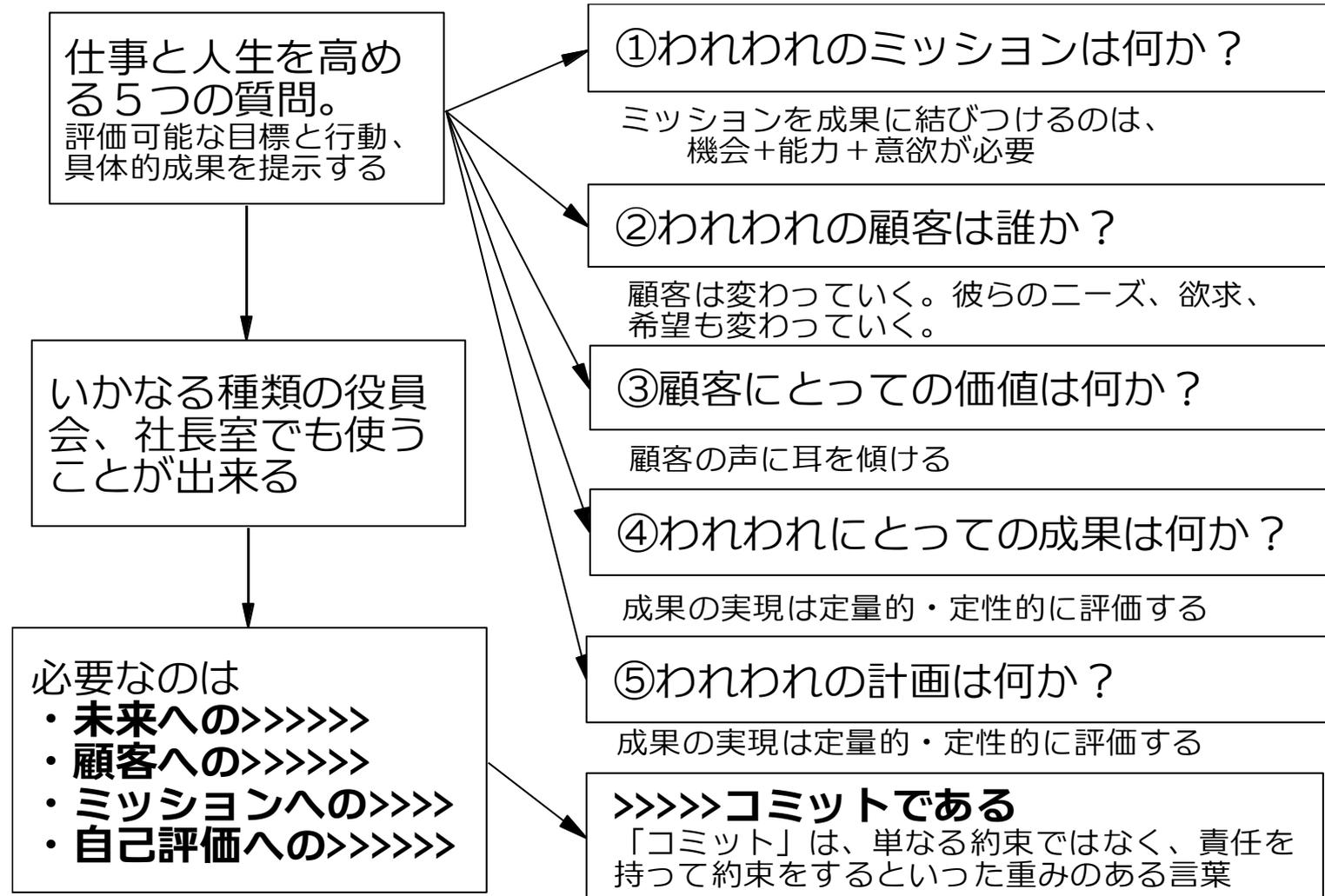


○埼玉県DX推進支援ネットワーク・・・左のQRコードへ

○埼玉県中小企業診断協会・小規模企業DX戦略調査・研究委員会

# ⑦ ドラッカーの経営者に贈る5つの質問

経営の見直しが最も求められているのは成功しているときである。  
下向きに転じてからでは遅い。



# 全体のまとめ

## ① ウェルビーイング

ウェルビーイングとは、  
次の3つが良好な状態を言います (WHO)

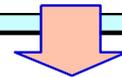
① 身体的

+ ② 精神的

+ ③ 社会的



良好な状態



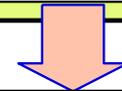
## ② 心理的安全性

1. 組織の生産性向上に貢献
2. 安心して発言できる体制



コミュニケーションの活発化

ポジティブな発言が溢れる



## ③ もう一つの経営戦略 エフェクチュエーション

活用は  
①から⑤自由に!

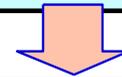
① 手中の鳥の原則

② 許容可能な損失の原則

③ レモネードの原則

④ クレイジーキルトの原則

⑤ 飛行機のパイロット



## ④ 発想力強化 (アイデア創出と実行)

アイデアこそがビジネスに精神と  
生命を吹き込みあなたの手腕発揮する!  
今持っている知識と新しい知識を組み合わせる

発想を生み出す中心は直感!

まずは手持ち資産でアイデアの実行!

大谷翔平選手の座右 (武田信玄の名言) は  
「真剣だと知恵が出る、中途半端だと愚痴が出る、いい加減だと言いつばかり」です。

# 経歴書

岩間文雄(中小企業診断士 昭和15年7月12日)

- 出生地 : 東京都港区芝白金、昭和20年3月10日東京大空襲で本家のある岐阜市へ疎開  
育ち : 岐阜県各務原市(稲葉郡那加町) 戦前も今も航空基地がある町  
出身学校 : 県立岐阜工業高等学校色染科卒業 日大理工学部工業化学科卒業  
職歴 : 大日精化工業(株) 東京研究所(合織の原液着色)  
日本化薬(株) 染料部東京研究所(染料による塩ビフィルム新着色法・特許)  
創業 : 昭和48年 8月 保険会社営業社員、保険代理店開業(大東京火災)  
法人化 : 平成 8年 2月 株式会社ビーアイシー設立 資本金1,000万円  
事業活動 : 昭和55年～ 交通安全講習会(上尾市から鴻巣市の地域企業)  
団体事業所を20社開拓、保険会社年度表彰  
地震防災研修会(消防署、消防団など)  
平成 2年 中小企業診断士資格取得(49歳)  
平成 5～15年 埼玉県中小企業振興公社にて商業相談員  
バーチャルモール立ち上げ支援(ホームページ)  
平成 5年～7年 菖蒲町奉仕会活性化支援(団体は埼玉県知事賞受賞)  
平成13年 9月 ITコーディネータ第1回資格試験合格(60歳)  
平成15年～25年 県内(桶川、北本、川越、川口等)の商店会活性化支援  
平成24年～ 第1回ものづくり補助金事業計画作成支援  
平成27年 9月 ビーアイシー代表取締役を退任(75歳)  
平成27年 9月 岩間健太郎(次男) 株式会社ビーアイシー代表(事業承継)  
岩間 寛(長男) (有)ボディショップカントウ代表  
岩間保険事務所代表  
令和 3年 地域振興ホームページ「大宮台地を走る伝鎌倉街道」  
令和 5年 神社研究「神社と地形をテーマに神社の社会的価値」  
令和 6年 脳科学の勉強「やる気脳アップ」

所属団体 (社)埼玉県中小企業診断協会(令和5年 協会在籍30年永年表彰 右写真)



# 経歴書 岩間 文雄

(昭和15年7月12日)

事務所 埼玉県桶川市上日出谷1269-92 (株)ビーアイシー 会長 中小企業診断士(平成2年取得)  
職歴 大日精化工業(株) 東京研究所、日本化薬(株) 染料部東京研究所、大東京火災保険(株) 損保セールス  
創業 昭和48年 8月 保険代理店創業、経営コンサルティング  
資本金 1000万円  
事業活動 昭和55年～

：マイカーの交通安全対策  
：地震防災への取組み(消防署、消防団)  
平成 2年 3月 : 中小企業診断士資格取得  
平成13年 9月 : ITコーディネータ資格取得  
平成27年 9月 : ビーアイシー代表取締役を退任  
事業承継 社長 岩間 健太郎(次男)  
関係会社 いわま保険サービス代表(長男)  
(有)ボディショップ カントウ代表(長男)  
平成27年10月 : コンサルティング部門設置(岩間文雄)

## 経営コンサルティングの主な活動

平成2年4月～同18年8月 : 中山道中央商店会の街づくり支援  
平成5年4月～同10年3月 : (財)埼玉県中小企業振興公社にて  
リテールサポートセンター相談員  
バーチャルモール立ち上げ支援  
平成5年4月～平成7年3月 : 菖蒲町奉仕会(埼玉県知事賞)  
平成9年4月～平成10年3月 : 川口銀座商店街振興組合  
平成10年4月～平成11年3月 : 桶川市商工会婦人部  
平成12年4月～平成13年3月 : 川口市商工会議所  
平成12年5月～平成13年8月 : 桶川市第4次総合振興計画審議会会長  
平成15年4月～平成16年4月 : 川越卸売団地、商工会議所  
平成19年10月～平成20年3月 : 桶川市3商店街の経営ビジョンづくり  
平成24年4月から : ものづくり補助金等の支援  
平成29年5月 : BCP「シンプル&見える化」取組み  
令和元年7月から : 事業継続力強化計画対応の策定  
令和5年1月から : 地域振興ホームページ「大宮台地を走る伝鎌倉街道」の作成  
神社研究、脳科学、運氣とやる気、人生100年変革力等  
：埼玉県中小企業診断士協会在職30周年記念表彰式



所属団体： (一社)埼玉県中小企業診断協会

専門家登録(2023.12.22現在)：埼玉県産業労働部商業・サービス産業専門家登録

# メタ認知とは、自分の思考や行動を客観的に捉え、調整する能力を指します。

## 【メタ認知の意義】

自分の長所や短所を把握し、冷静に行動できるようになる

学習効率が向上し、自己改善につながる

自分の感情や行動をコントロールし、より効果的な意思決定や行動を促進する

コミュニケーション能力が高まり、良好な人間関係を維持・構築できるようになる

## 【メタ認知の具体例】

重要な打ち合わせの最中に、「うまく話せているか」「相手に伝わっているか」と自問自答しながら進める

問題解決や学習の際に自分の進行状況をモニタリングし、必要に応じて戦略を変更する

日々の出来事や自己の感情や行動、それに対する振り返りや評価を書く日記や日報をつける

## 【メタ認知の提唱者】

メタ認知の概念は、アメリカの心理学者であるジョン・H・フラベル氏が1970年代に提唱しました。

