

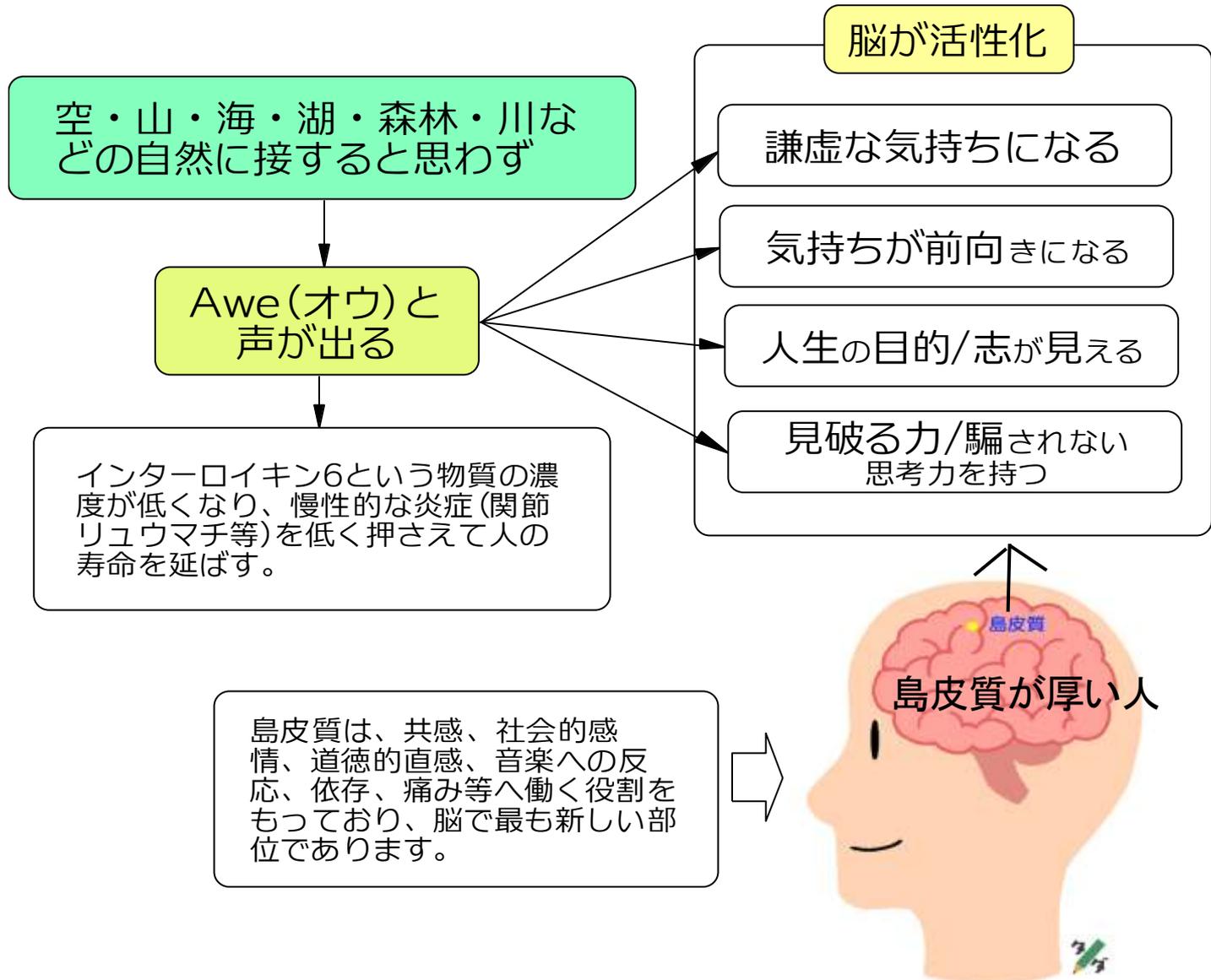
オウ
Awe (感動) と脳の活性化
(気持ちのリフレッシュ)



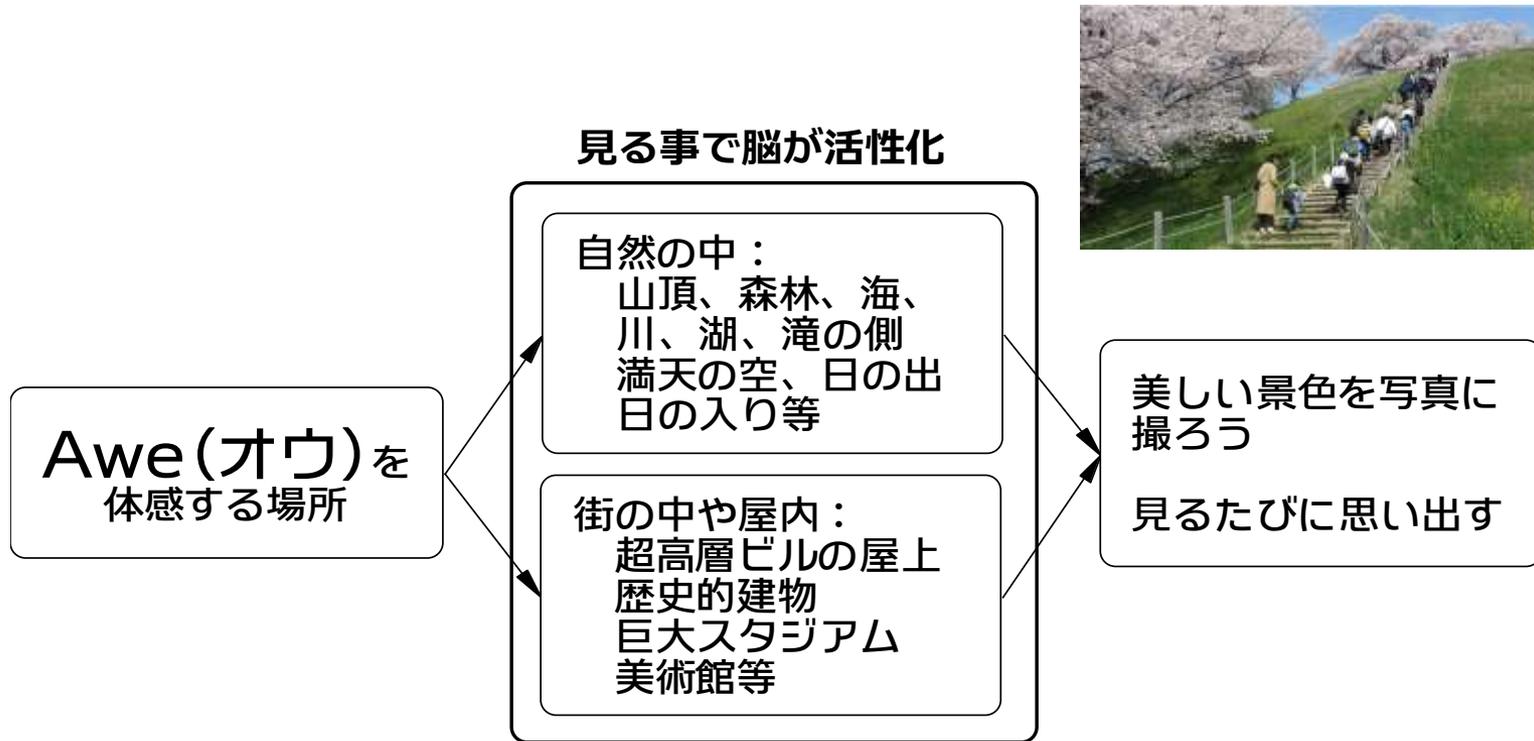
久喜菖蒲公園

岩間 文雄 090-2637-1164
中小企業診断士

1. Awe(オウ)と声が出る！



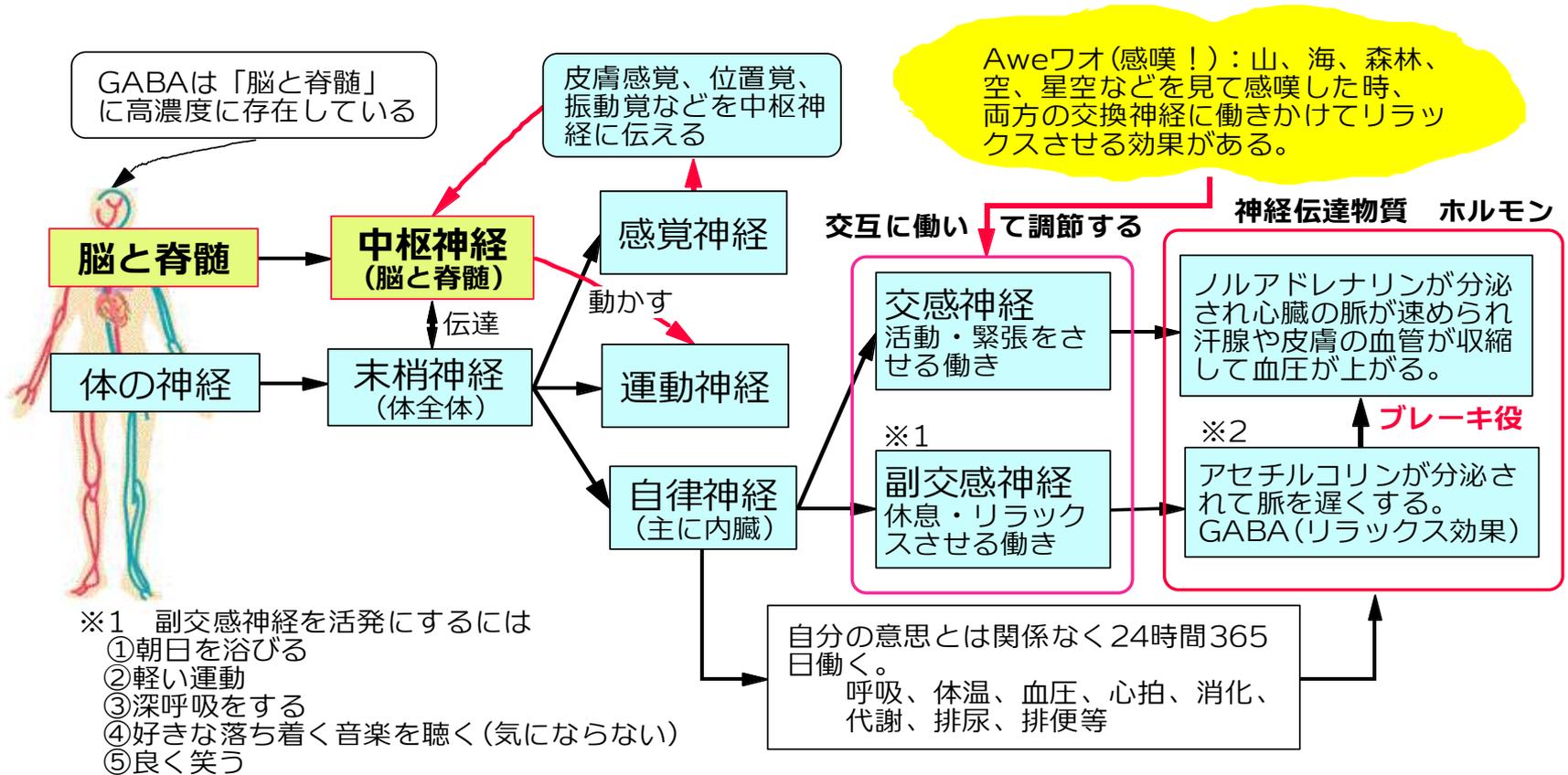
2. 美しいもの・壮大なものの写真を撮ろう



「awe (オウ)」の語源は古英語の「ege」で、「恐れや畏敬の念」を意味していました。その後、「awe」に変化し、現代英語でも同じ綴りと意味で使用されています。

「awe」は心理学用語で「畏怖」を意味し、自然の美しさや雄大さ、宇宙の壮大さに思いを馳せたり、地震や津波などの自然の脅威を目の当たりにして畏れおののいたりに感じる感情です。（Search Labs | AI より）

3. 体の神経の仕組み！



- ※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好きな落ち着いた音楽を聴く(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

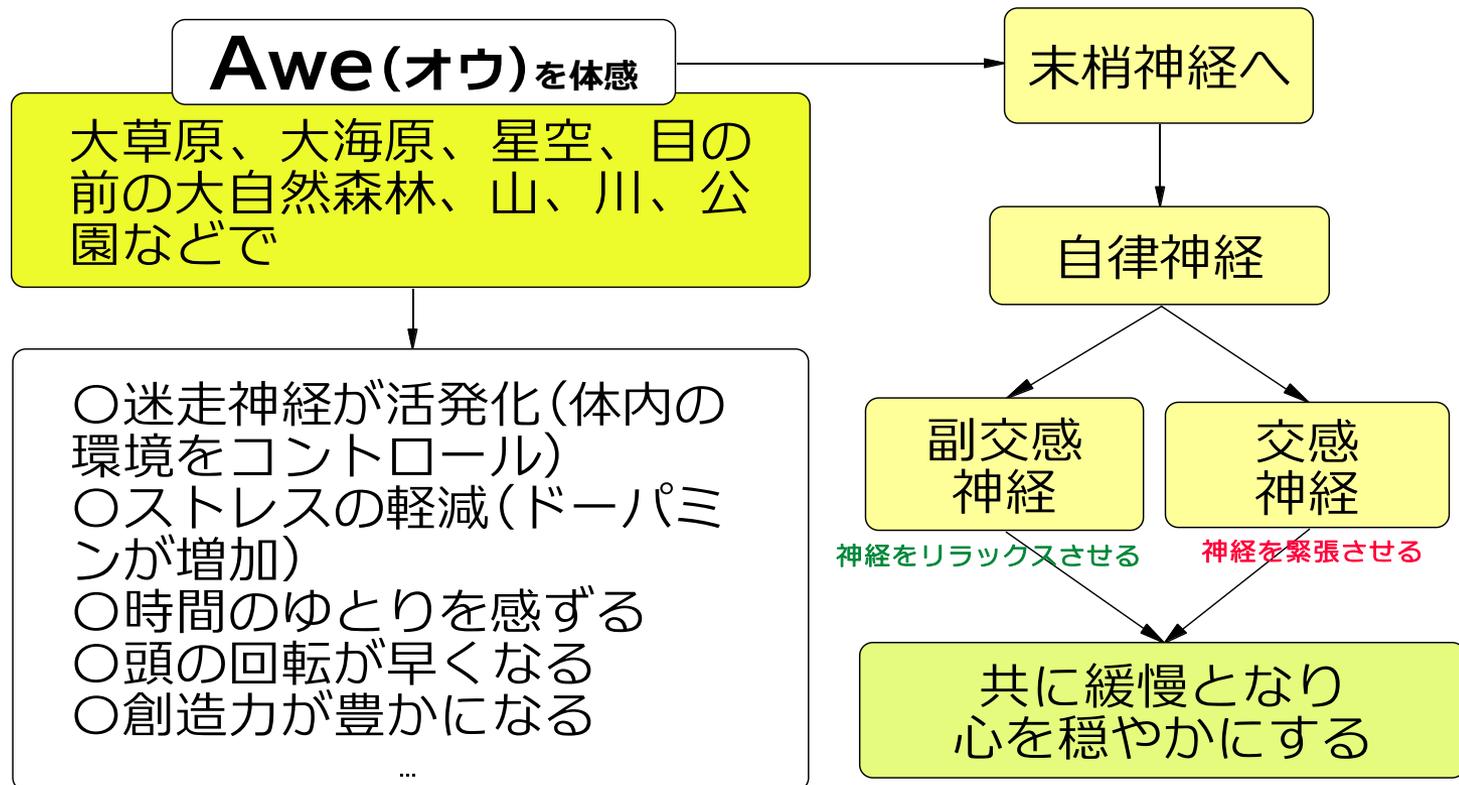
・GABAは、発芽玄米、漬物や味噌・醤油といった発酵食品など和食に多く含まれている食品成分(γアミノ酸)。ストレス緩和効果、疲労感を軽減、血圧を下げるなど、哺乳動物の中枢神経系における抑制性伝達物質である

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

4. Awe(感動)は交感・副交感神経に働いて心を穏やかにする

- ストレス等で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。
- Awe(オウ)の感動体験をすることで、日常生活の健康維持に役立ちます。



5. Awe(感動)体験の特徴

- ①マインドフルネスのような体験
- ②心身をリラックス
- ③好奇心を引き出す
- ④人と人の繋がりを作る
- ⑤利他の心を引き出す
- ⑥身体を健康にする
- ⑦創造性を引き出す
- ⑧希望に満ちた状態になる
- ⑨幸福感が高まる
- ⑩嫉妬心等のネガティブ感情が少なくなる

脳磨き(脳科学者・医学博士 岩崎一郎著)

Awe(オウ)体験の効用として米国・アリゾナ州立大学シオタ博士の話を紹介

6. 日常生活への取り込み

1. 景色の良い場所へドライブ

山、海、湖、川など

2. 公園に出かける

埼玉県には**Aweオウ!**と声を上げたくなる公園は多くあります

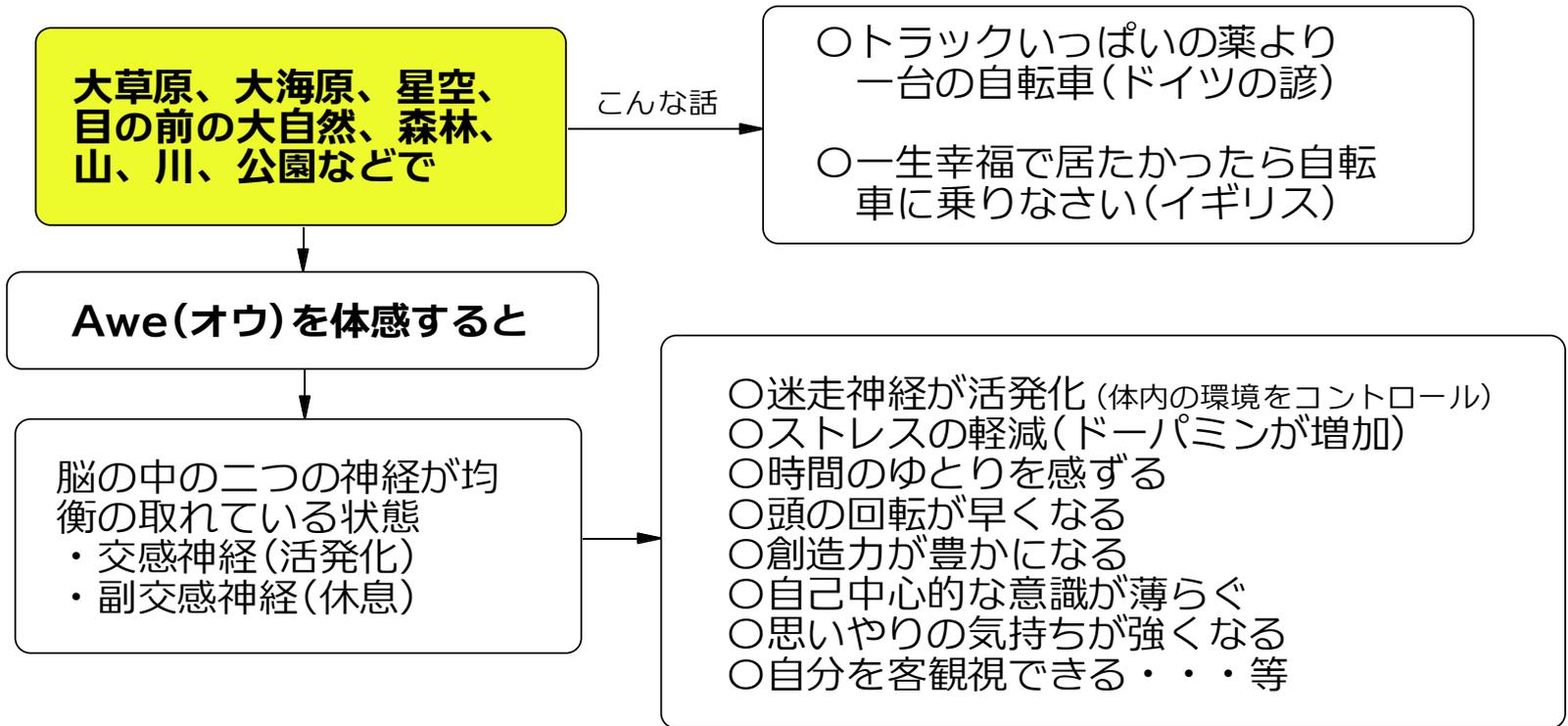
3. サイクリングでAwe(オウ)の発見

サイクリングロードで安全な走行

4. セカンドハウス(別荘)の利用

自宅から車で2時間位いで行ける場所

7. 自転車の効用



○自転車とウエルビーイング

自転車は、体を鍛えたり、脂肪を燃焼させたりするなど、健康づくりに役立つ運動です。また、自然を満喫したり、冒険心を満たしたりするなど、精神的なウエルビーイングにもつながります。

○自転車の健康効果

有酸素運動のため、脂肪燃焼効果が高い
ペダリング運動で下半身の筋肉を鍛える

ハンドルの位置や上半身の姿勢をキープすることで、腕や腹筋、背中、腰など、体全体を鍛える。

(参考 Search Labs | AI による概要、他)

8. Aweオウ！と声を上げたくなる公園（訪問順）

1. 久喜菖蒲公園（本ページの表紙） 2025.3月



1977年(昭和52年)完成、巨大な池の周りに約90社の工場があります。40年前に訪ねた時は、特に感動はありませんでしたが、今年久しぶりに訪ねましたら、Aweオウ！と声が出ました。

そして、帰りの車の中で聴いたカーステレオの音楽がなぜかいつもより優しく心を包んでくれました。素晴らしいひと時でした。

続く