

# 運氣とやる気**脳**アップ

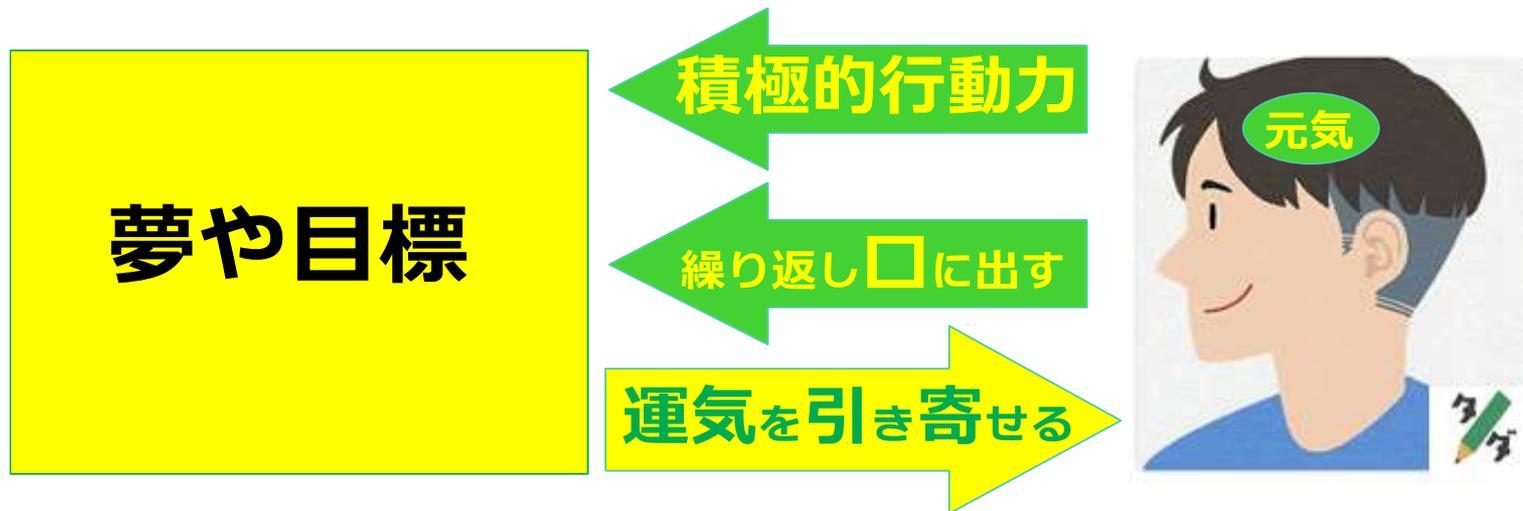
1. 運氣を引き寄せる**力**
2. やる気のスイッチと**脳**の**活性化**

岩間 文雄  
(中小企業診断士)



# 1. 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

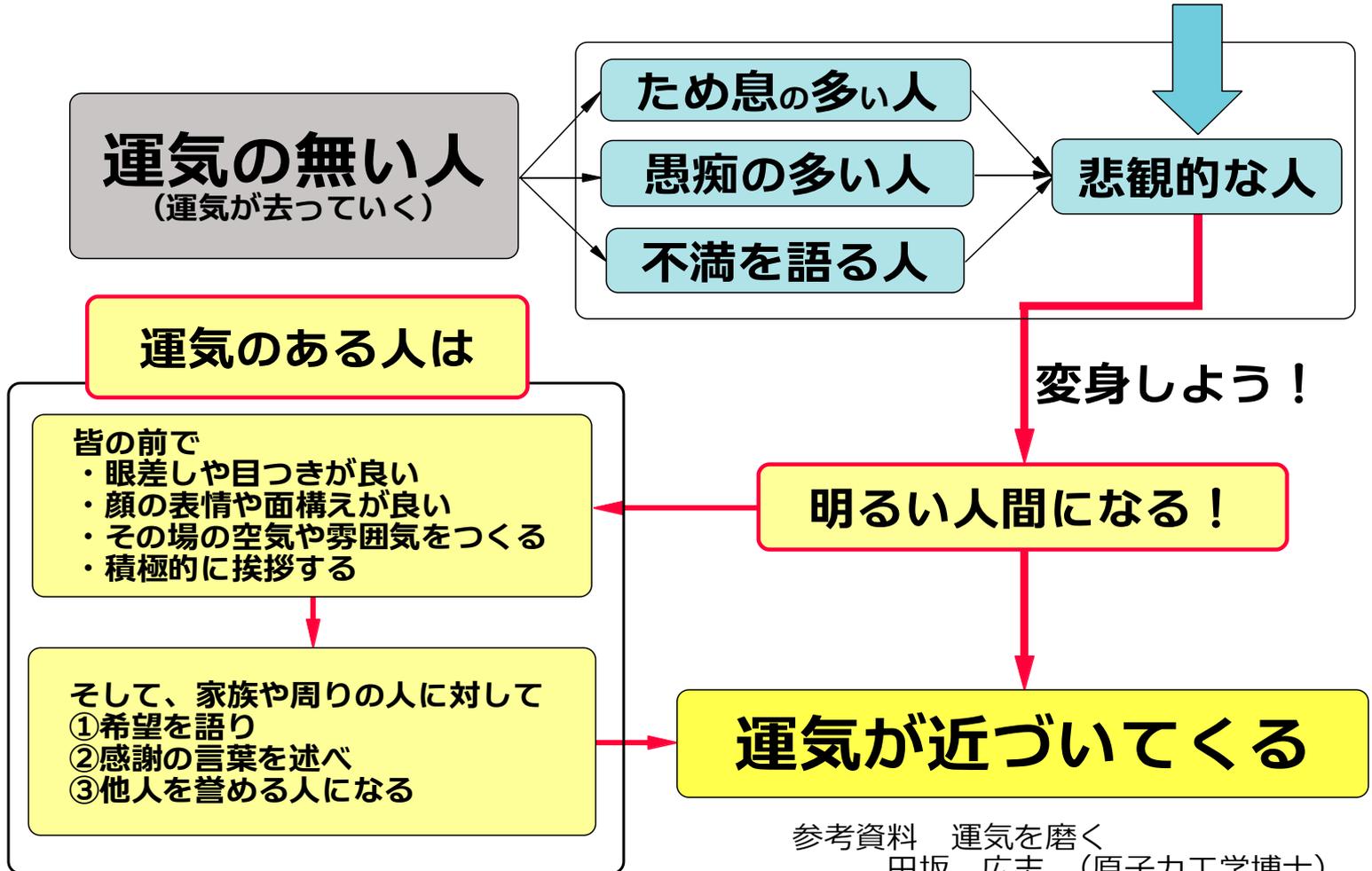
幸運に巡り合う

- ①新出会いでチャンス
- 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るとき  
「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。

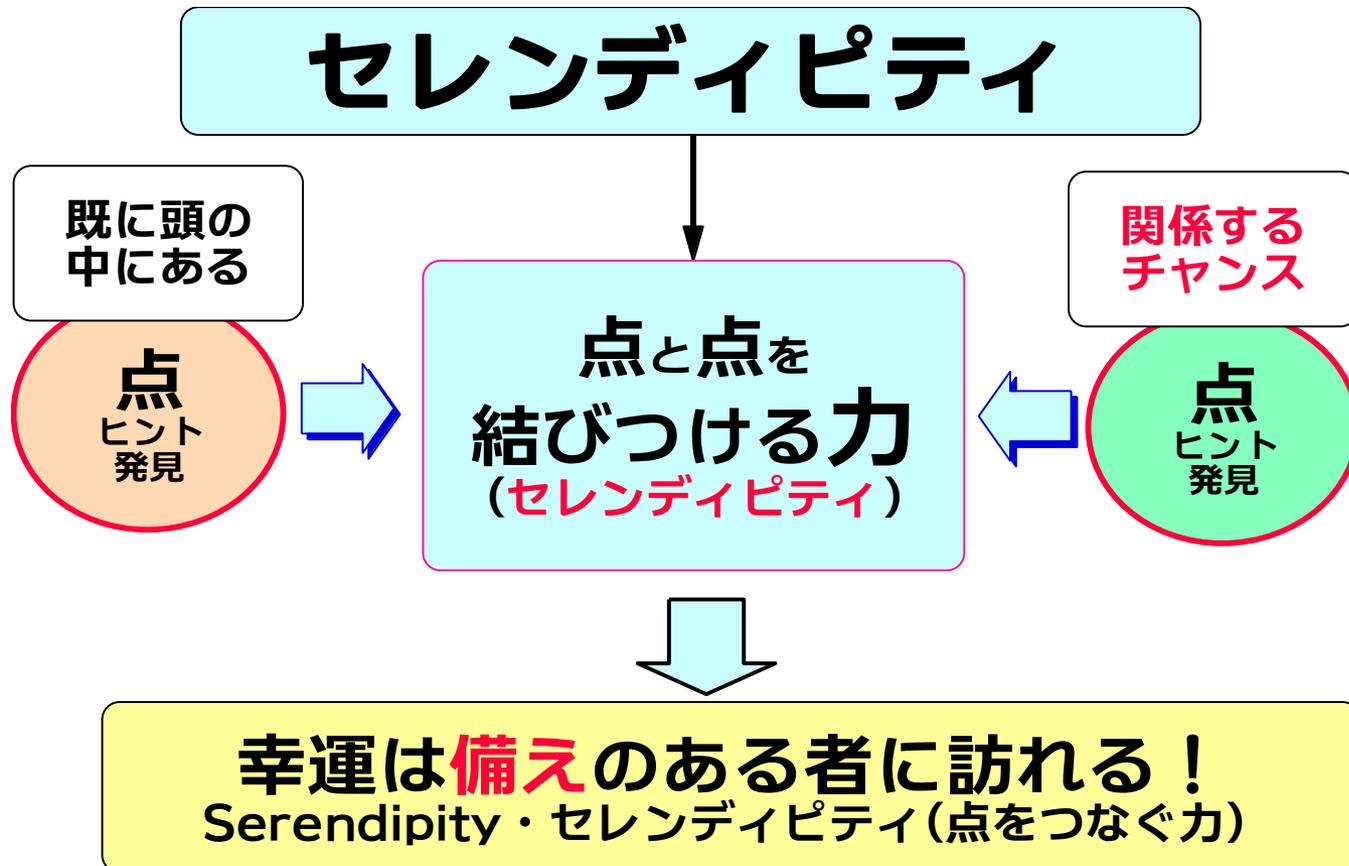
運気を磨く(田坂広志)より

**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

自分と何らかの関係する**2つの点**が、偶然に結びつくことを**セレンディピティ**という。(ノーベル賞受賞に多い)。



# 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)

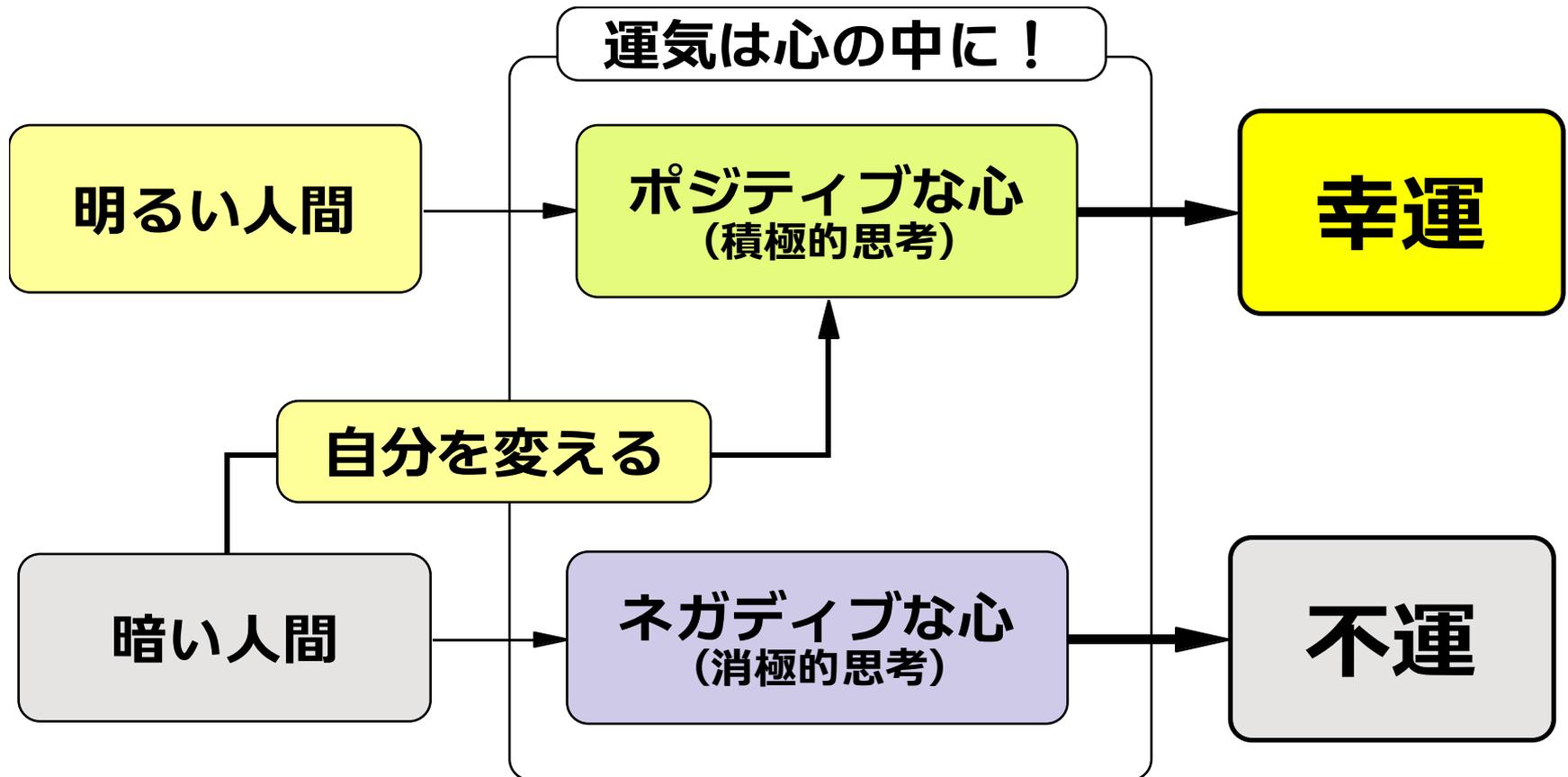
私たちは心の中で考えたとおりの人間になる！

ジェームス・アレン

# まとめ

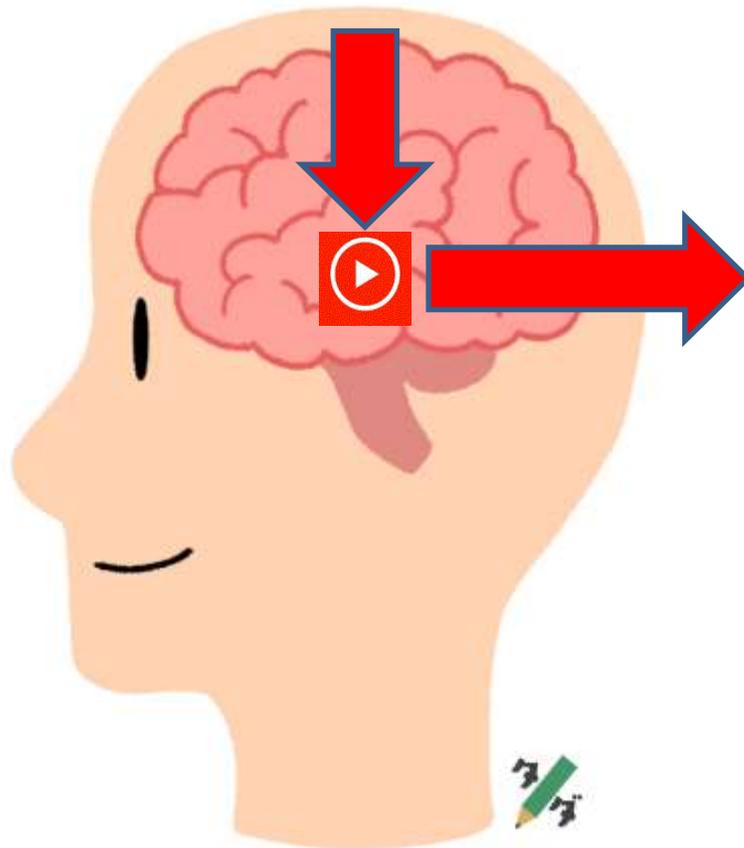
運気を磨くとは、自分の心を

**積極的思考**にすることです。



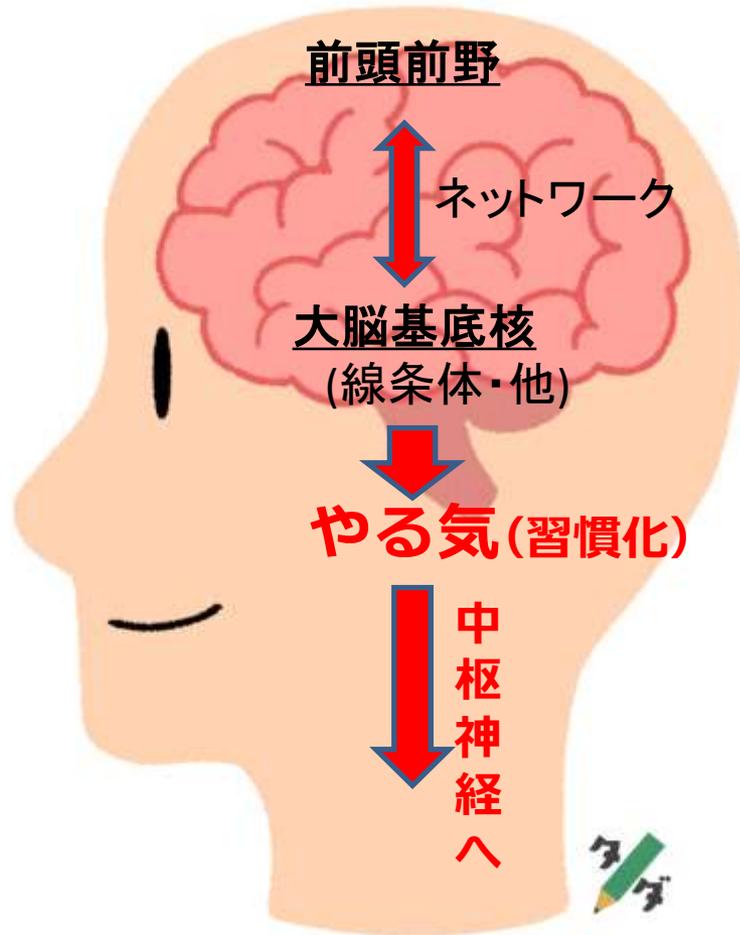
## 2. やる気のスイッチと 脳の活性化

やる気のスイッチは本当にあるのでしょうか？



**積極人生！**  
(ポジティブ思考)

# ① 前頭前野と大脳基底核でやる気ネットワーク



やる気  
の  
スイッチ

## 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)

**扁桃体** (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。

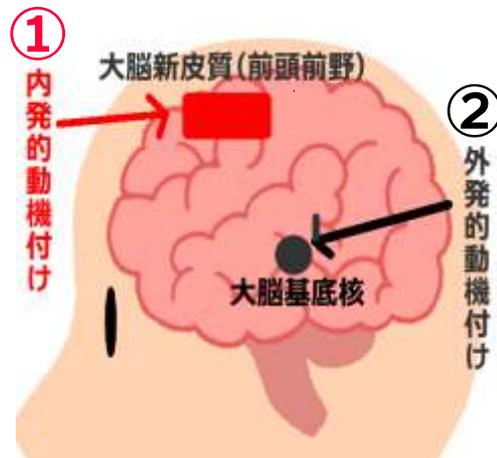
# ②やる気のスイッチは報酬をオン！

## 報酬とは

①と②の2種類の報酬があります。

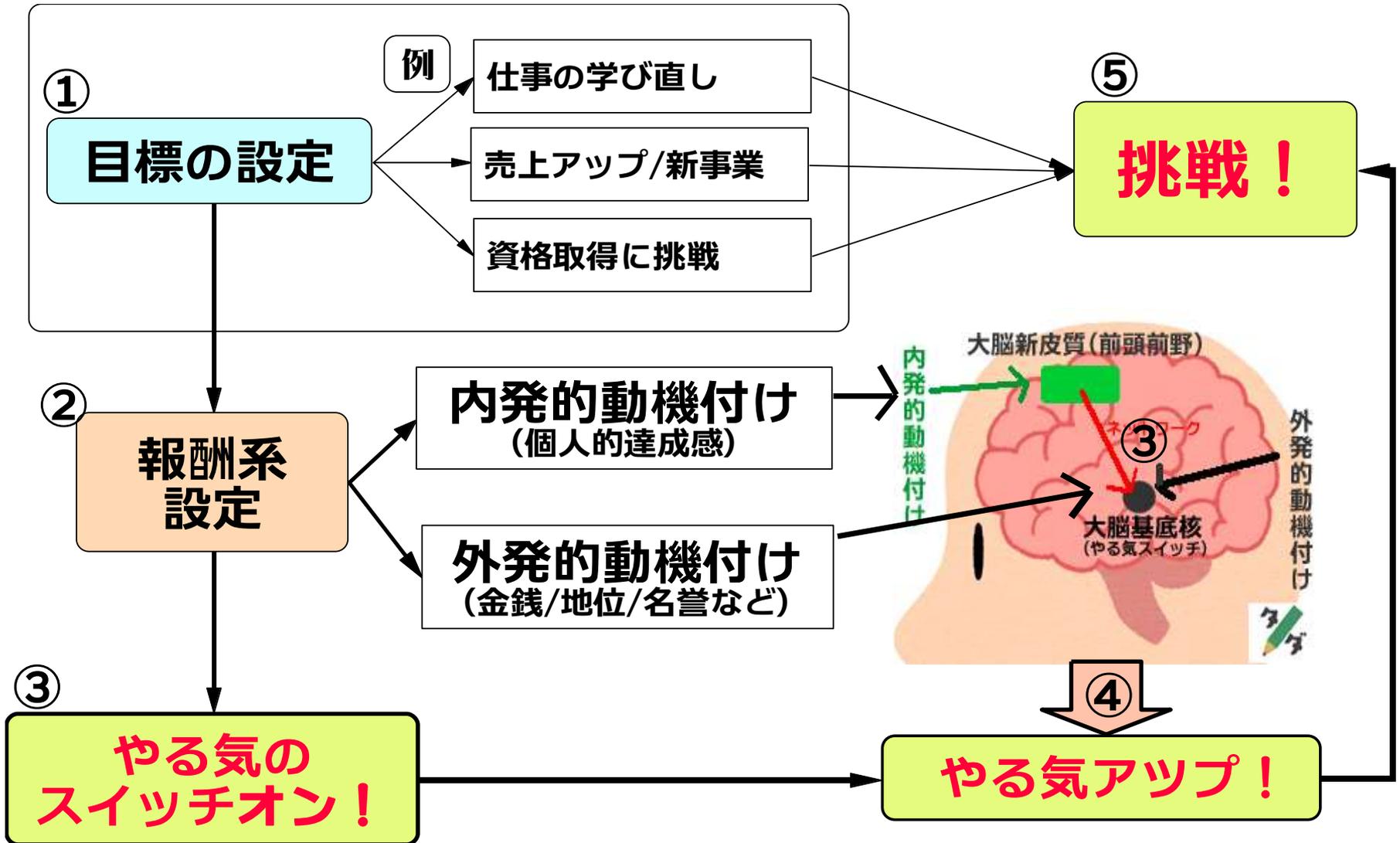
①内発的動機付け：  
挑戦によって自分の価値を高める。  
大脳新皮質(前頭前野)

②外発的動機付け：  
お金や地位等を与えることでやる気を出す。  
大脳基底核(線条体等)



ドーパミンが分泌され  
やる気が起きる

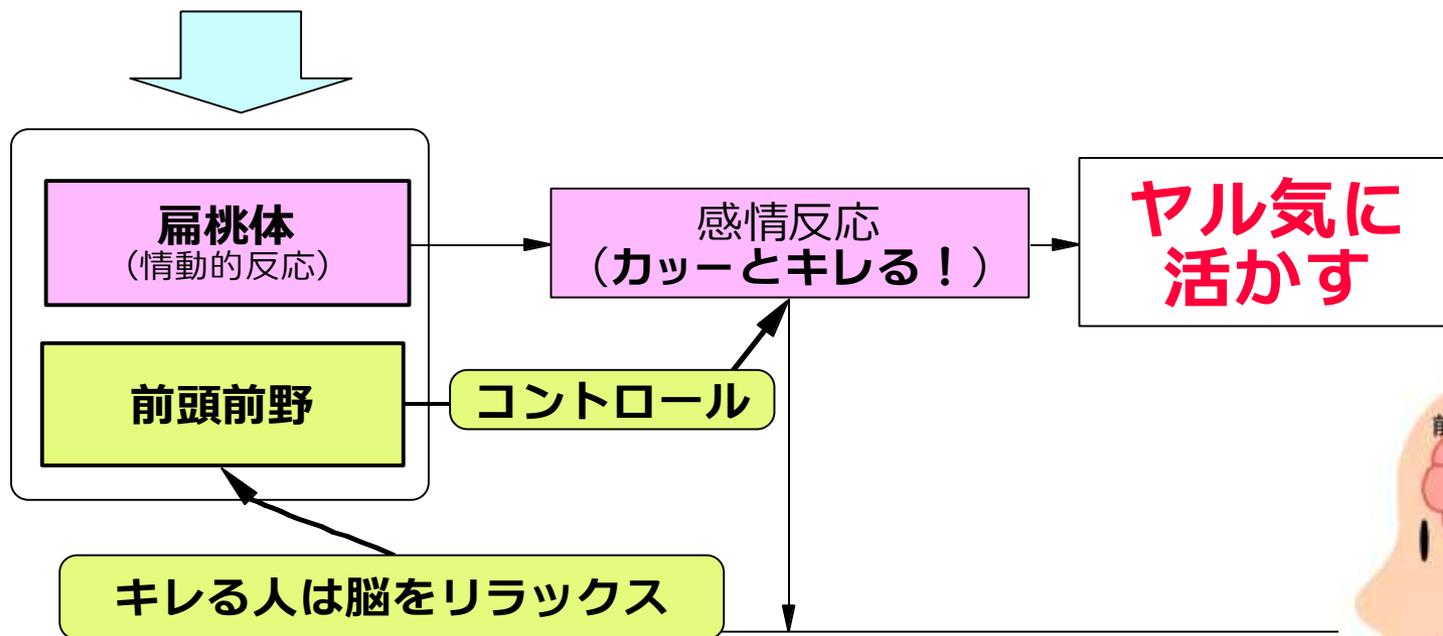
# ③やる気を高める方法！



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 人生100年時代に必要な**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

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、多幸福感、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

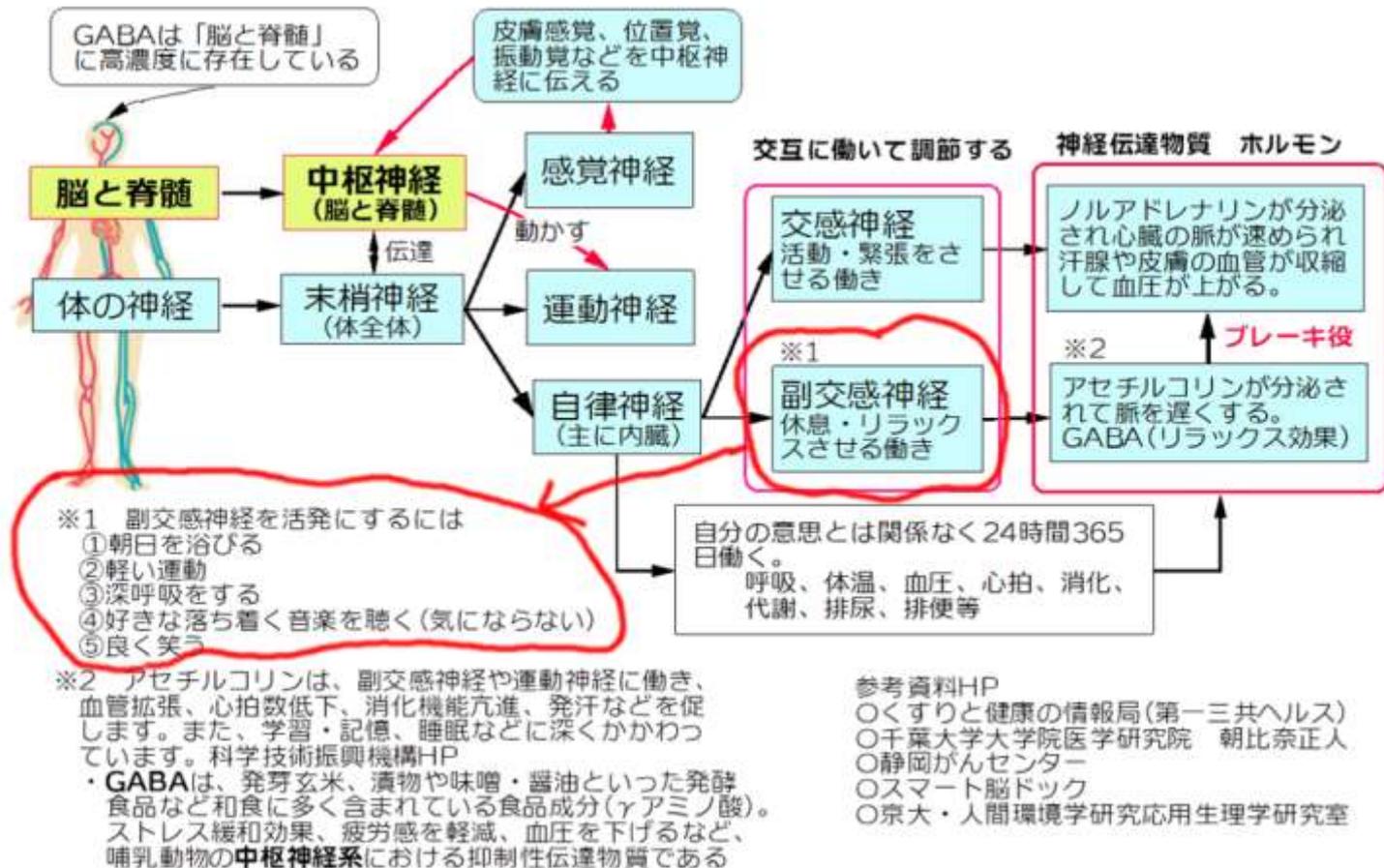
**前頭前野を鍛える方法**

- 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

# ⑥ 気になる事があって、夜中に目覚める ことはありませんか！（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）



# ⑦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

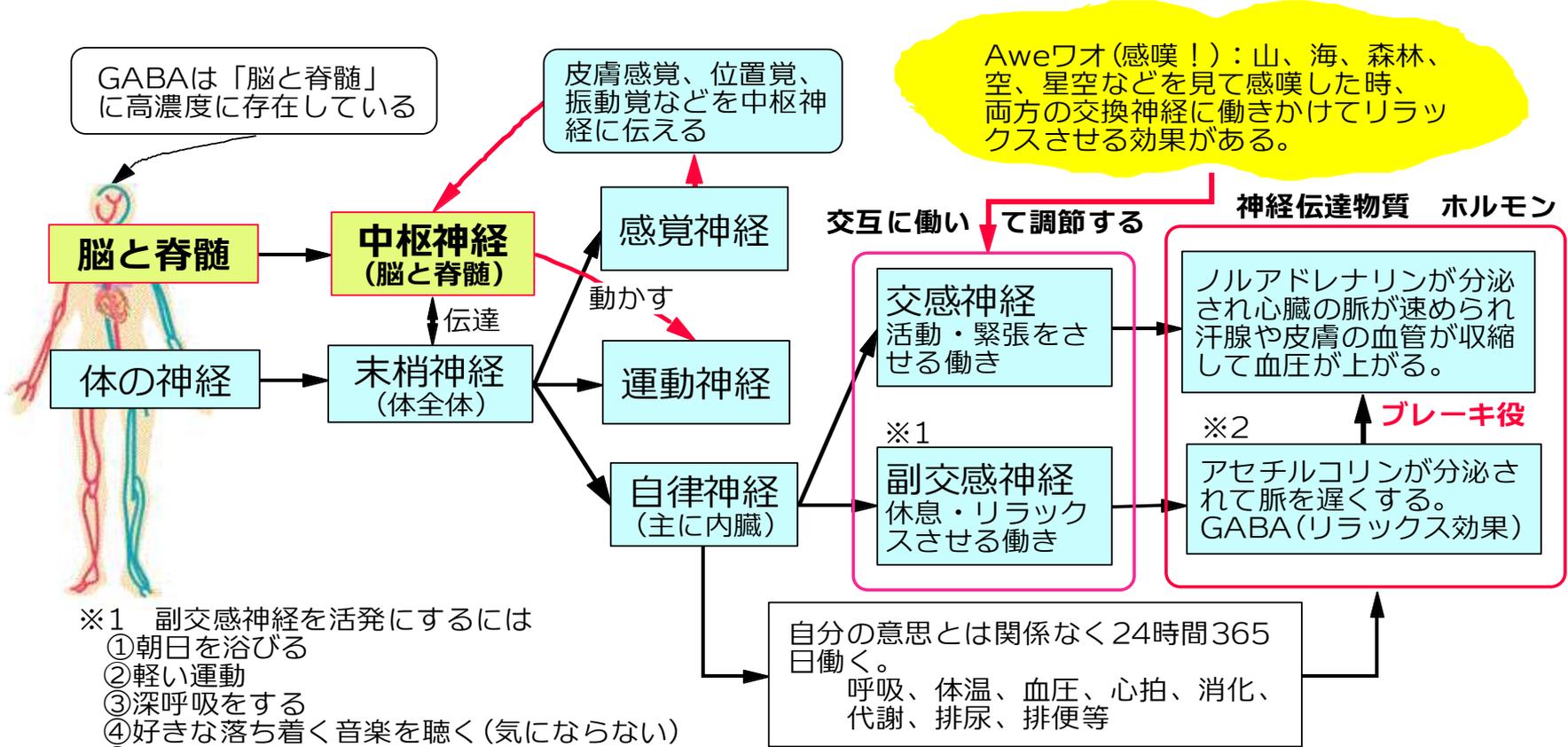
ひらめきの新説  
NHK2021.2.4

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

# ⑧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

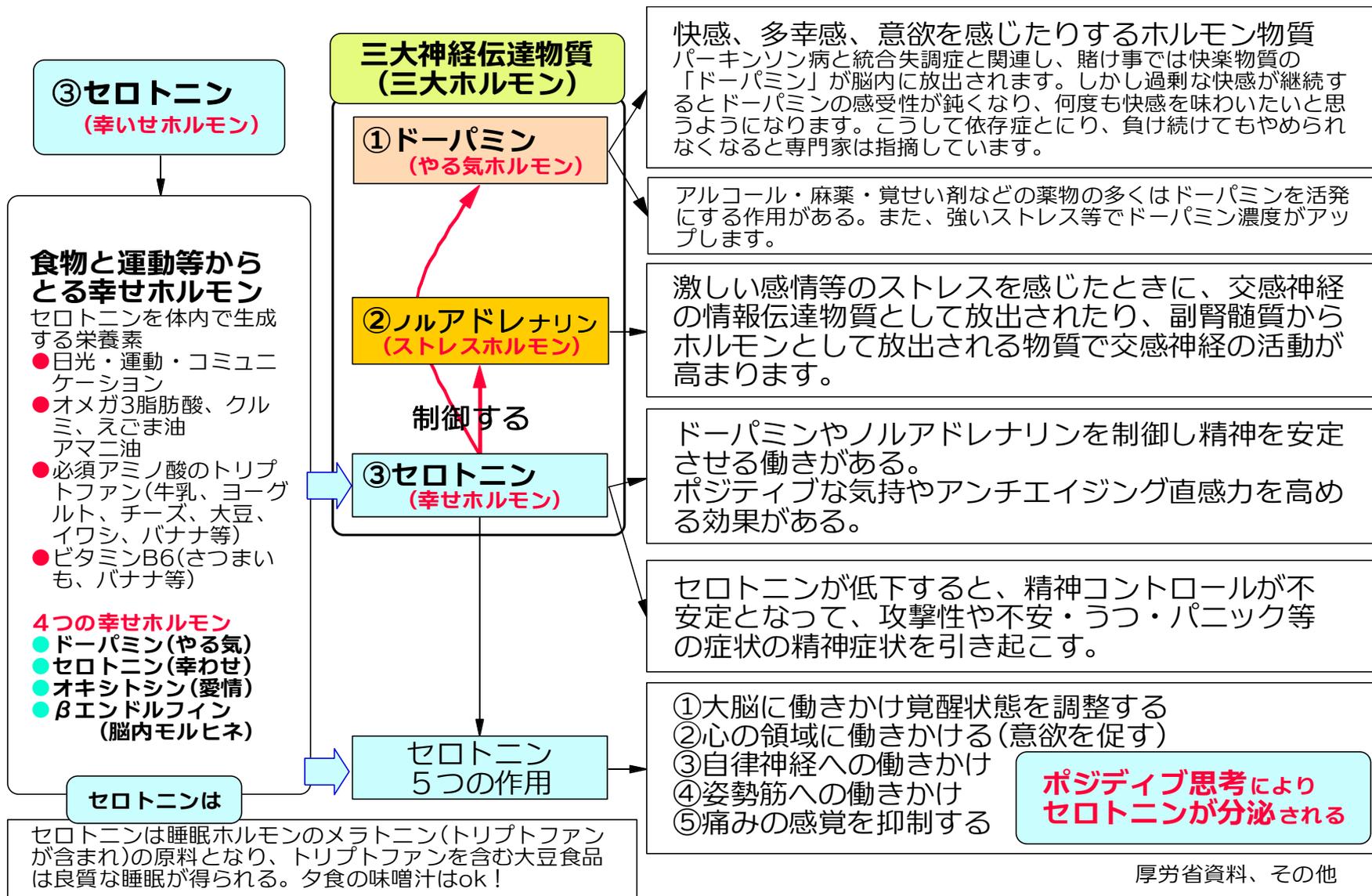
参考資料HP

- 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

# ⑨ 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)



# ⑩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

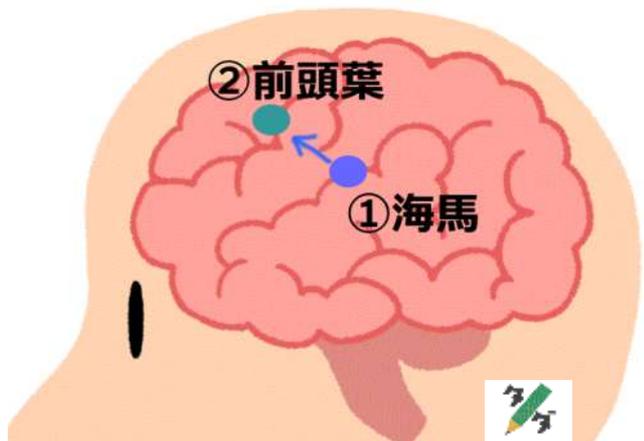
おすすめレシピ(※1) **鮭と具だくさんの粕汁、豆腐のドライカレー、その他**

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

# ⑪ 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

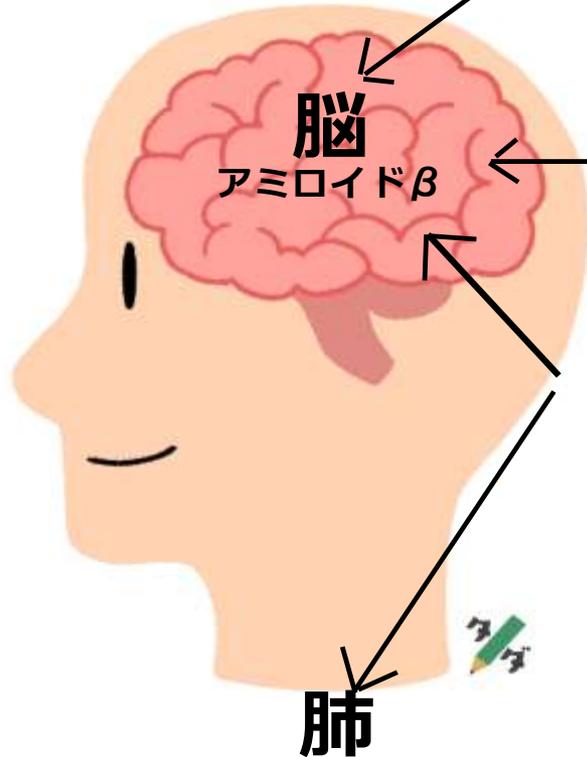
アミロイドβを標的とする抗体薬で病気の進行スピードを緩やかにする薬「**レカネマブ**」治療が行われています。日本で厚労省承認の2例目「**ドナネマブ**」(米大手製薬会社) 2024.8.1

## 40代からの認知症予防

# ⑫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 <b>炎症</b>	② <b>栄養不足</b>	③ <b>毒素(カビ)</b>
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。

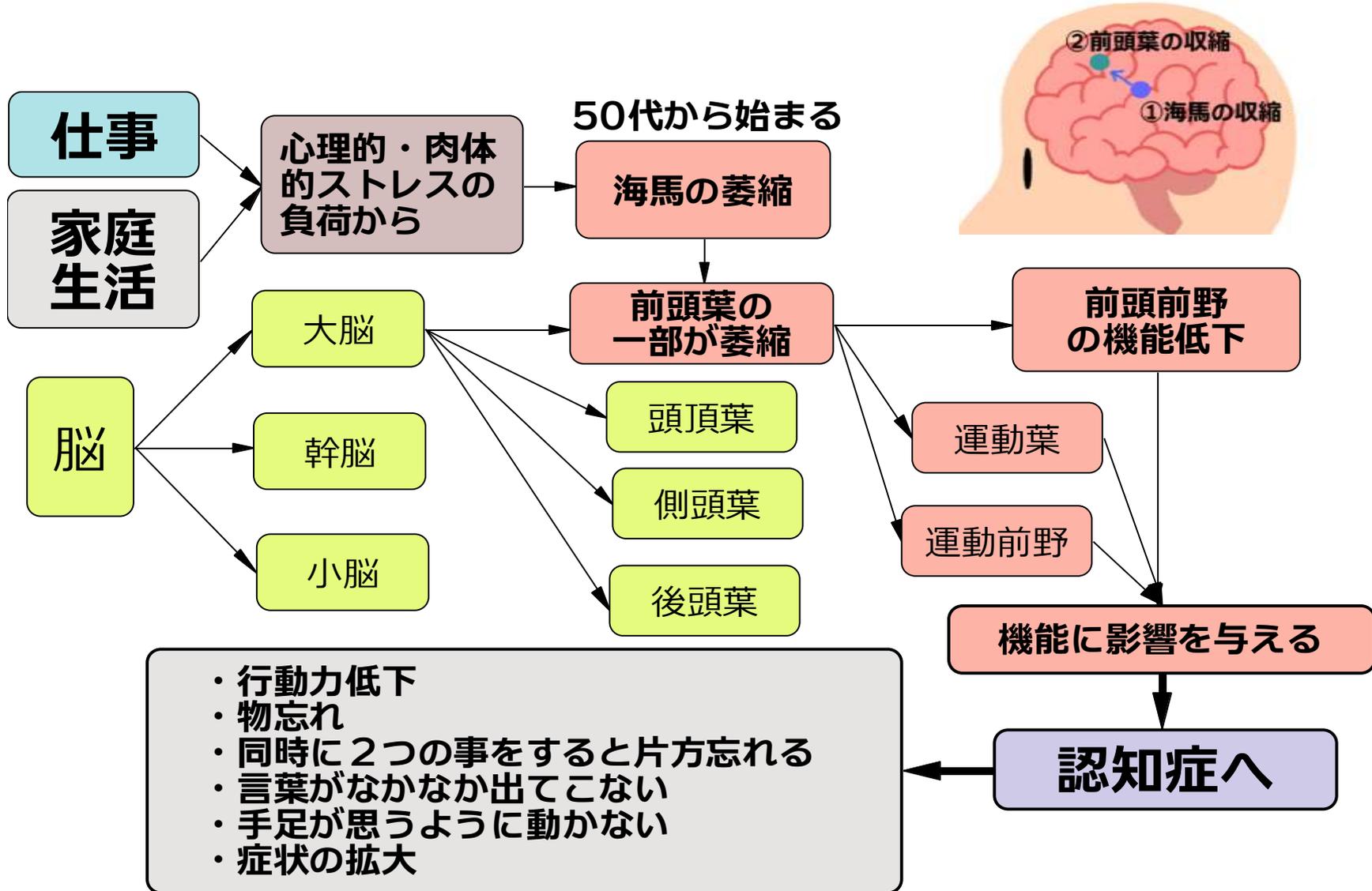
**睡眠中は細胞がアミロイドβを食べる**  
グリア細胞(深い睡眠中に活性化)というのがあり、脳の老廃物(**アミロイドβ**)を食べてくれる。

**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。

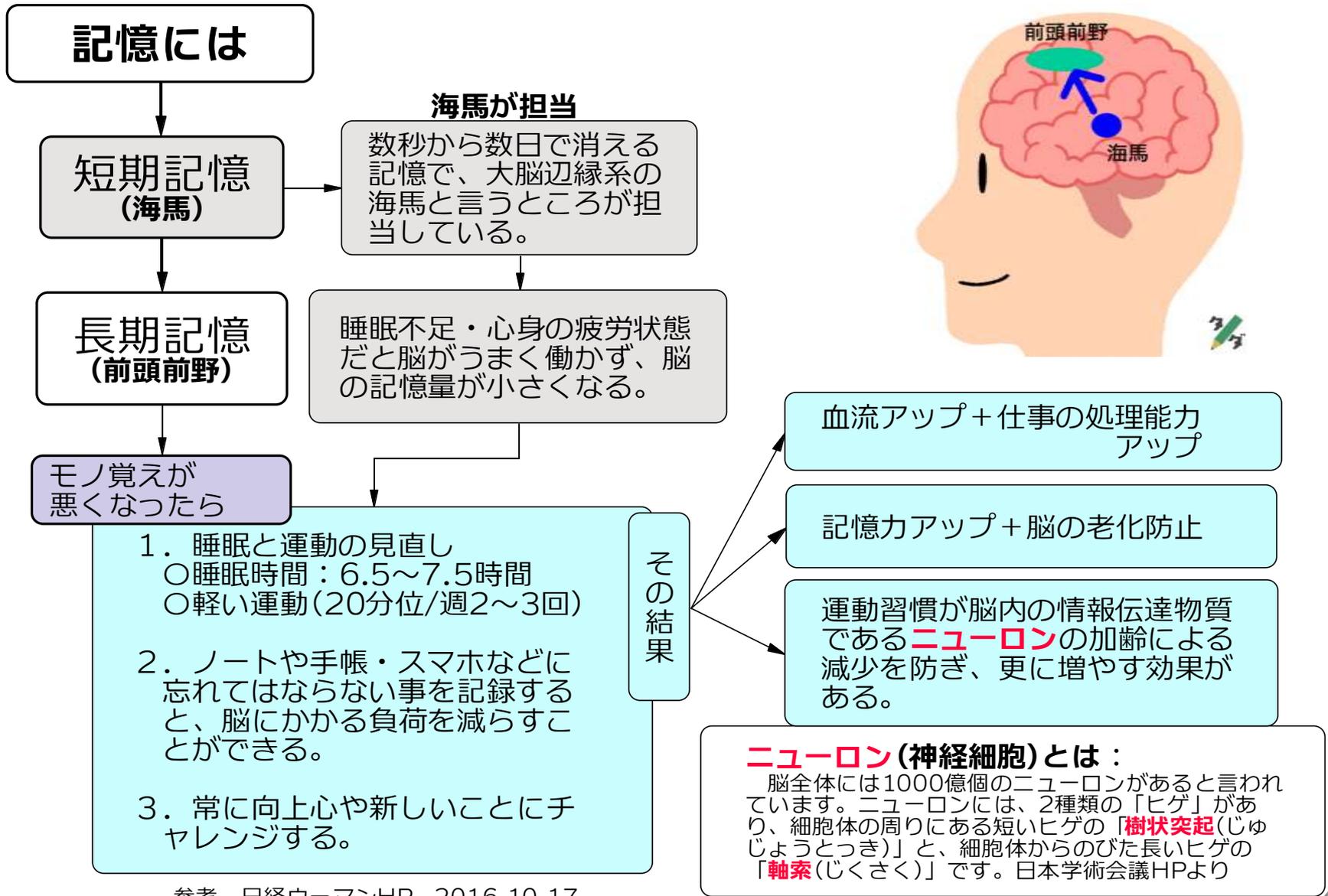
その他、歯の手入れ不備(歯周病菌)、エアコンや加湿器、空気清浄機、押入れ、マスク(同じものを使う)もリスクがある。

参考資料 認知症にならない最高の習慣 山根一彦 (新潮社)

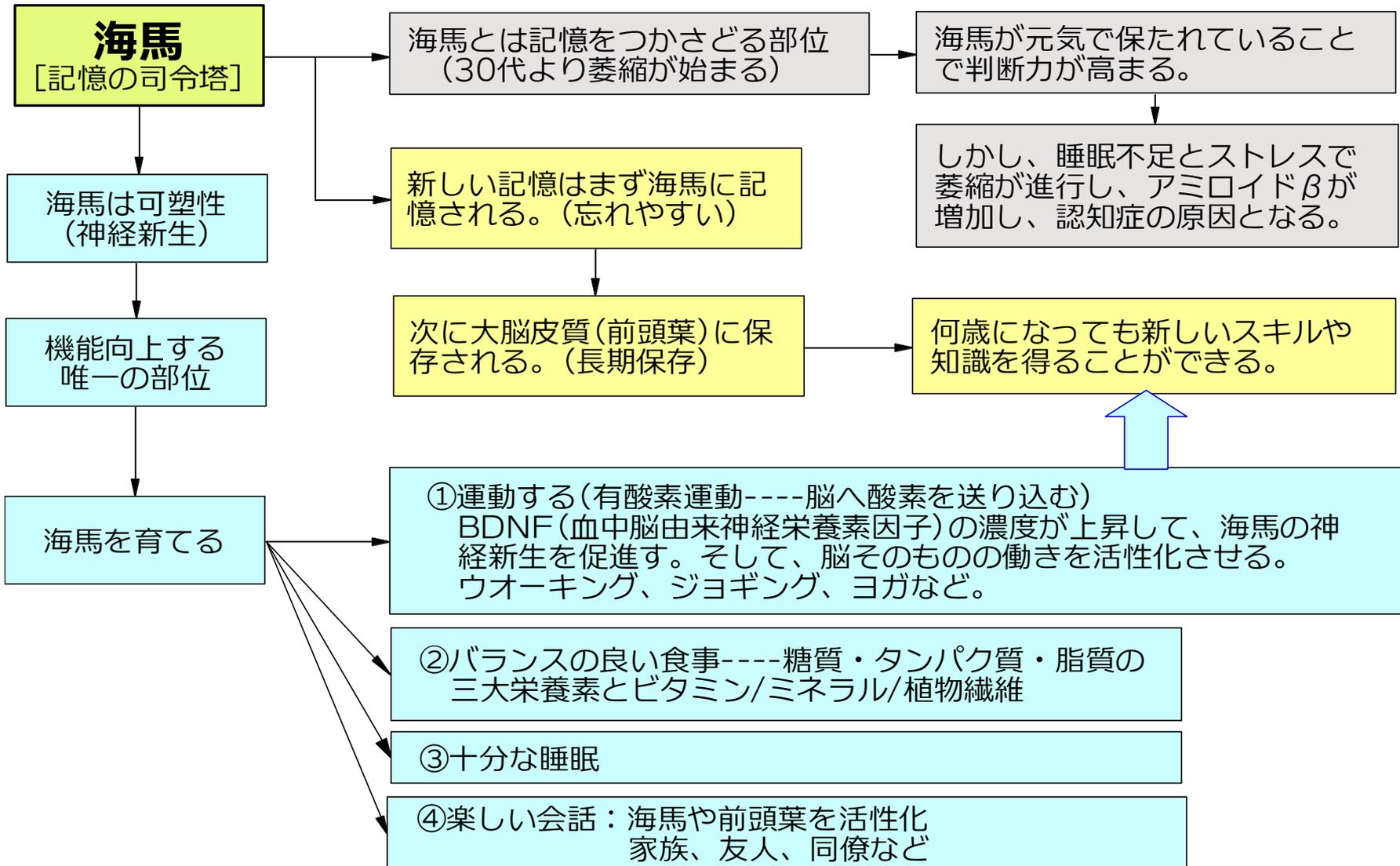
# ⑬ 認知症は海馬の萎縮から始まる！



# ⑭ 人生100年時代の記憶力アップ



# ⑮ 海馬のまとめ

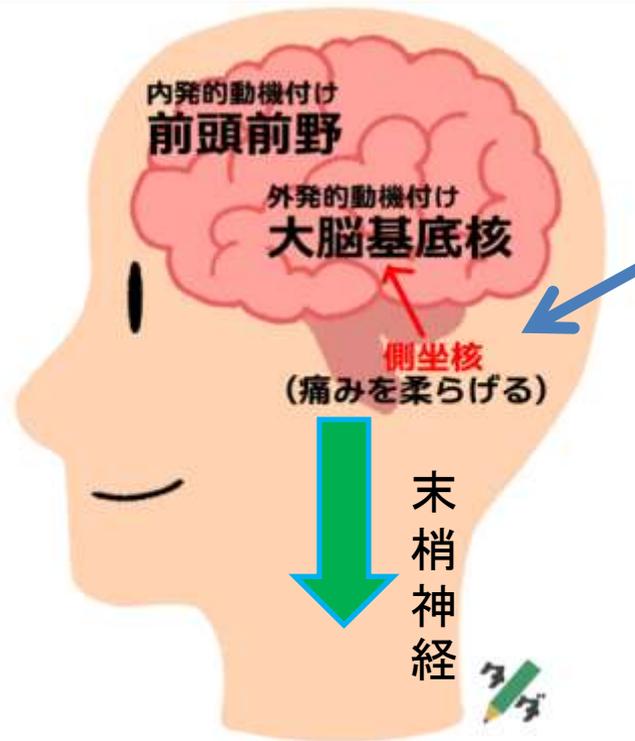


# ①⑥ 体が痛い時は**脳**を活性化へ！

## 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

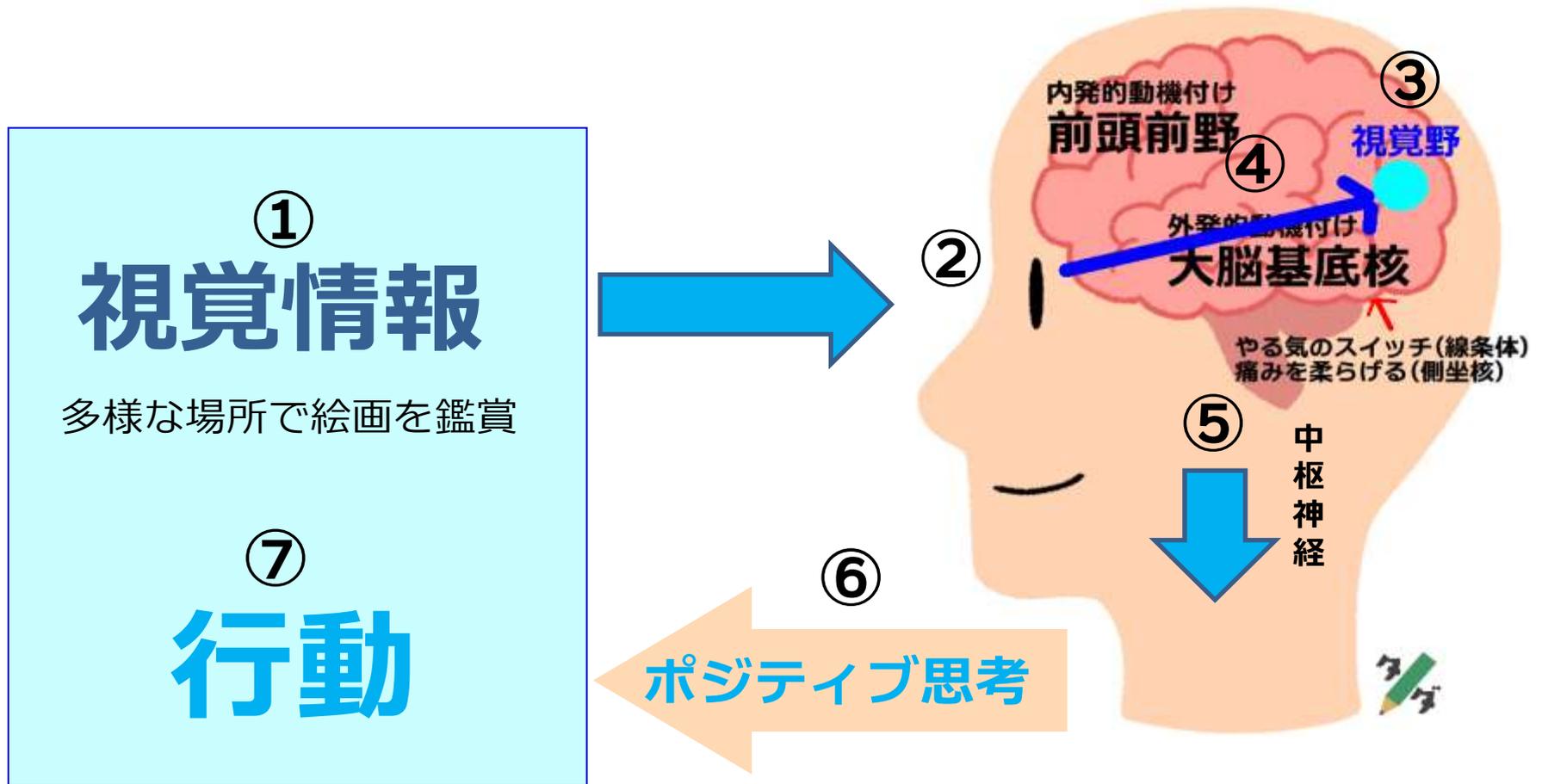
活性化とは

- 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)

# ①7 情報の多くは目から脳に入り行動へ



## 18 見るだけで元気になる写真・絵

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！



左の絵は友人の田中君が描いた桜の木(東京都美術館にて)で見た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。

# ①9 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

## ②0 まとめ

積極的な人は、運気を引き寄せ、高齡時代も快適な人生を送ることができます。  
(ウエルビーイング)

2つのやる気のスイッチは、  
**内発的**(精神的)動機付けと  
**外発的**(物的・地位)動機付けがあり  
効果的な動機付けで、人生の目的を達成します。