日常の社員教育のヒントになれば!

運気とやる気脳

- 1. 昔からの言い伝え
- 2. 運気を近づける方法

3. ヤル気と脳科学

積極人生

担当 岩間 文雄(中小企業診断士)

1. 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!



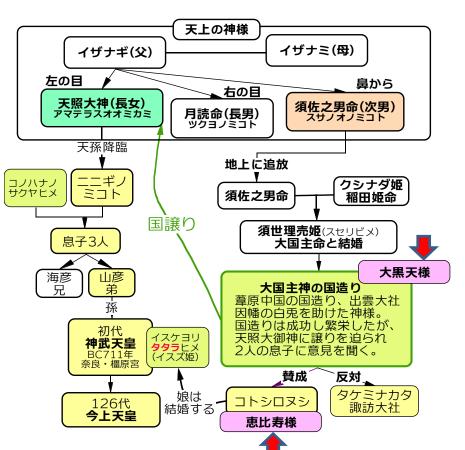
参考 言い伝え(社会人教科書HP)

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。 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。



〇大黒様(祭神 大国主命) _{ホーハページょり}

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つ た財宝、福徳開運の神様 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人の子供のうちの一人、 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。 成成起がいい。 八臂弁財天の像安置

白蛇辨財天(白蛇辨財天)



安芸の宮島・厳島より当地の古池ヶ渕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。 (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言い伝えられています。

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。

駐車場







③朝蜘蛛は縁起が良い

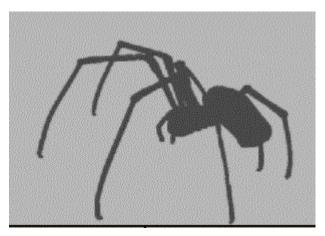


写真 大蜘蛛神社ホームページより

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、<u>朝蜘蛛は幸福を運んでくる象徴と言われ</u>、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、<mark>蜘蛛が網を張るのは晴天の時</mark>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、<u>夜は外へ捨てる。</u> 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、



写真 All About 暮らしHPより

吉事の前触れ

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 説と言われています。

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ため息をつくと幸せ(運気)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。

ため息は周囲の人も不快にしてしまうことから、 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 化しいたのではないかと言われています。

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。

<u>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。</u>

2. 運気を引き寄せる力

ポジディブ思考(積極思考)



参考資料

・運気を磨く 原子力工学博士 田坂 広志 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運気のない人は

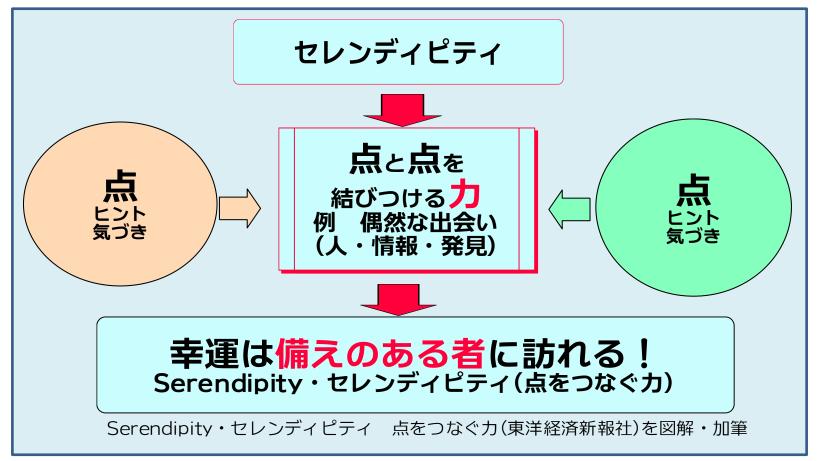
私たちは心の中で考えたとおりの人間になる!

ジェームス・アレン ため息の多い人 運気の無い人 愚痴の多い人 悲観的な人 (運気が去っていく) 不満を語る人 運気のある人は 変身しよう! 皆の前で ・眼差しや目つきが良い 明るい人間になる! ・顔の表情や面構えが良い ・その場の空気や雰囲気をつくる ・積極的に挨拶する そして、家族や周りの人に対して 運気が近づいてくる ①希望を語り ②感謝の言葉を述べ ③他人を誉める人になる 参考資料 運気を磨く 田坂 広志 (原子力工学博士)

③幸運は備えのある者に訪れる

人生の中には、<mark>偶然という要素は全く存在しない</mark>。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い)



4人生は出会いが重要!

○大村 智博士 (おおむら さとし)

〇1935年(昭和10年)7月12日

O1958年 山梨大学

東京理科大、東京大学

O2015年ノーベル生理学・医学賞受賞

米国メルク社

〇北里大学特別栄誉教授

東京理科大学特別栄誉博士

〇1974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

〇北本・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茂林寺の狸さん「八つの恵み」



茂林寺・曹洞宗(群馬県館林市堀江町1570) 日本遺産(令和元年)

- ◎開山1426年、美濃国土岐氏の大林正通が諸国行脚の折、上野国に立ち寄り伊香保で守鶴と出会い茂林寺を開山。
- ◎茂林寺での千人法会で、守鶴はどこからか一つの湯釜を持ってきた。 その湯釜は不思議なことにいくら汲んでも尽きることがなかった。
- ◎その湯釜を「紫金銅分福茶釜」と名付け、**この湯釜で喉を潤す者は、開運** 出世寿命長寿等八つの功徳を授かると言いました。
- ◎その後、守鶴は熟睡していて手足に毛が生え、尾がついたムジナの正体を現わしてしまい、これ以上、当寺にいられないと悟った守鶴は1587年に寺を去りました。 (以上、茂林寺ホームページより抜粋)

◎狸八縁喜



寺の入り口となる門1468年に建立



運を引き寄せる狸八縁喜

狸さんの八つの恵み

1.**笠**:災いから身を守る

2.腹:大胆な決断力

3.尾:終わりは私欲を捨てる

4.**通**:誠実な信用 5.**顔**:いつも笑顔

6.目:物事の見極め

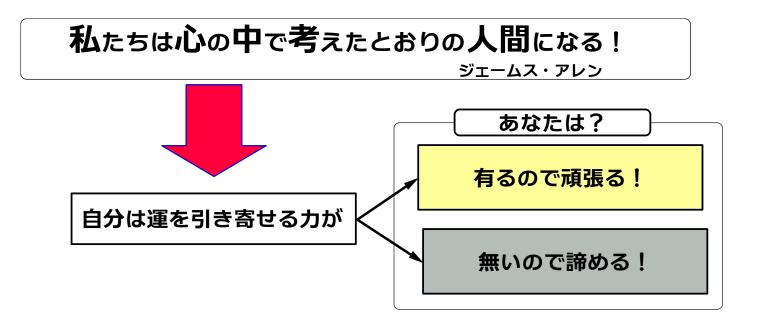
7.徳利:毎日の食事に感謝

8.金袋:身についた金運く広く活用

⑥人生100年時代、今から積極的に 新たな運を引き寄せよう!

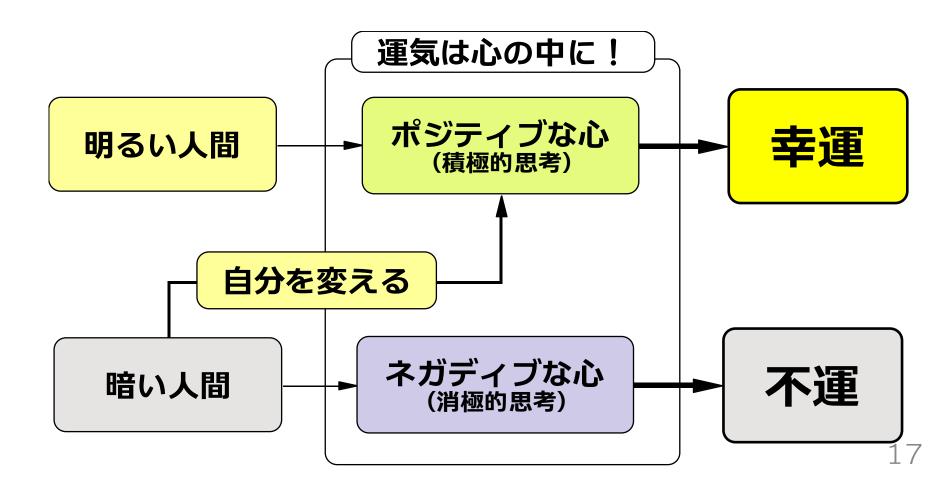
- 1. 外に出る機会を多くする!(出会いに挑戦)
- 2. 積極的に好奇心をもつ!(何でも顔を出して見る)
- 3. 多様な場所に顔を出す!(ネットワーク構築)
- 4. 人と良く話しをする!(共感力)
- 5. 積極的に行動を起こす!(挑戦力)
- 6. 自分は幸運だと思っている(ポジティブ思考)

- 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)



⑦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あります。

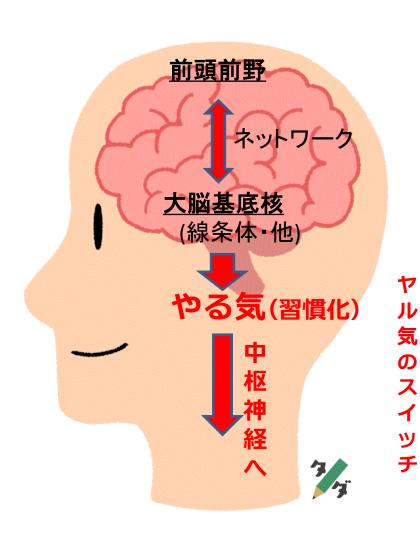


3. やる気。スイッチと脳の活用

やる気のスイッチは本当にあるのでしょうか?



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)

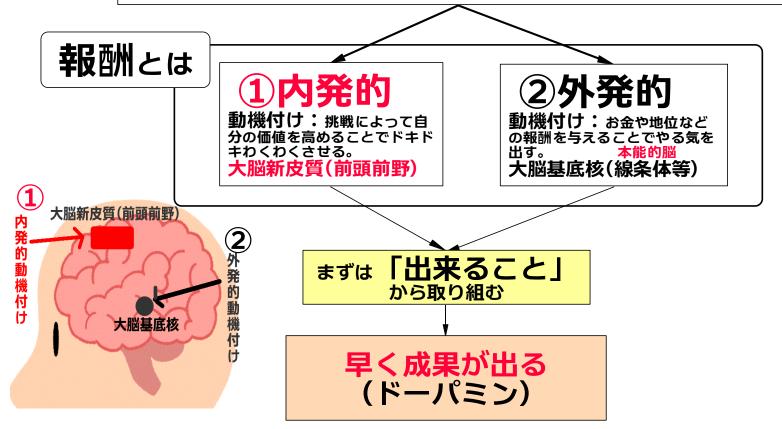
朝の目覚め、夜眠る、体温調整心臓の鼓動、

線条体(意思決定、運動処理) 側坐核(痛みを和らげる働き)

〇線条体/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。

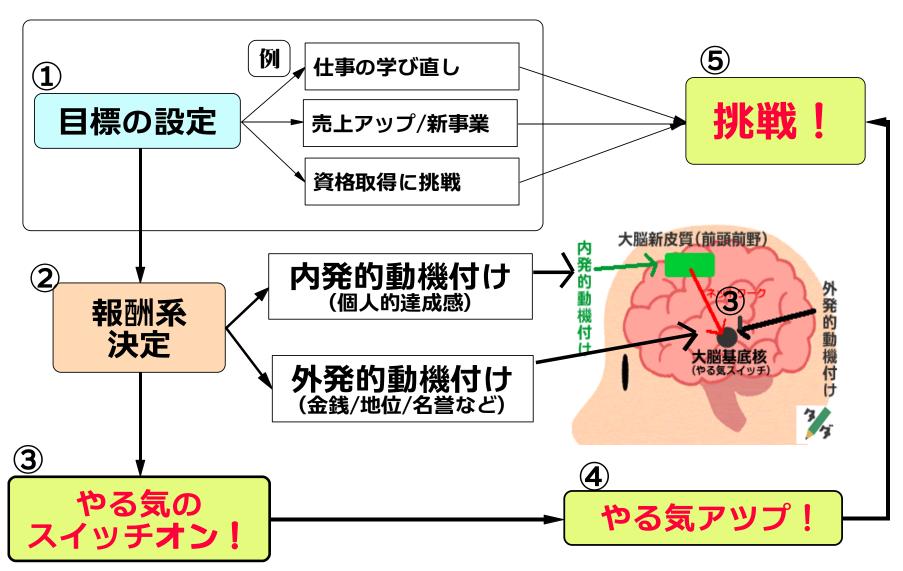
②やる気のスイッチは報酬をオン!





ドーパミン:脳内ホルモンの神経伝達物質一つでやる気ホルモンです。

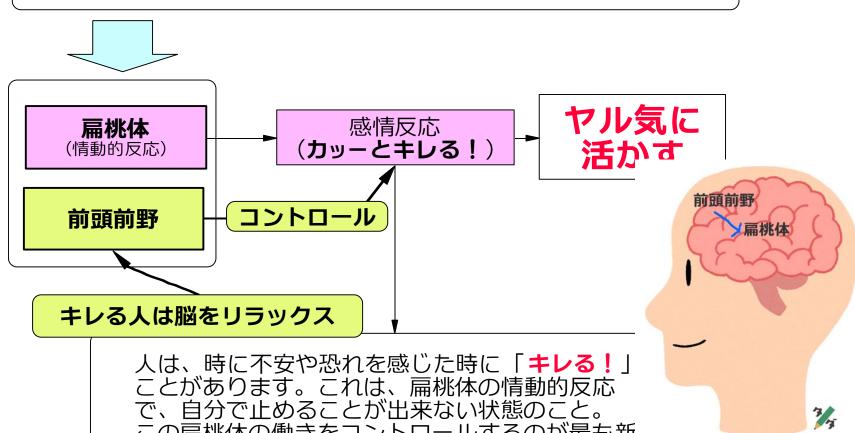
③やる気を高める方法!



カッーとキレる人は

4 扁桃体をやる気に活かす

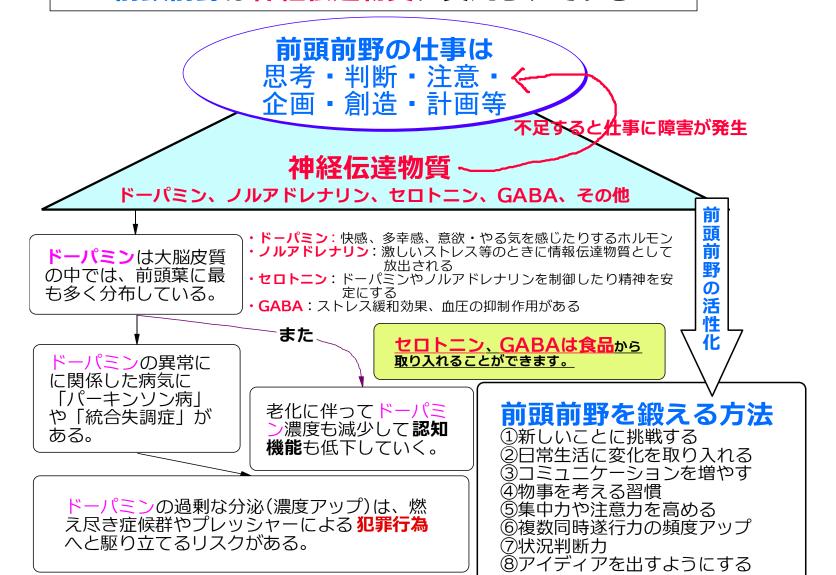
人がキレた時(扁桃体)にコントロール してくれるのが前頭前野



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



参考:東京都医学総合研究所(2012年)、他

23

6)脳細胞には時々、休息を与えて下さい!

脳の休息は、緑を見ながらボーッとする!

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「マインドフルネスー

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

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。

白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
- ④没頭できるもの持つ
- 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)
- O背はしやっきりと
- ○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
- 〇目を閉じたり、2m先を見る
- ○注意を左足のつま先へ集中する
- 〇つま先から息を吸って鼻から出すイ メージ

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

フDMNの活性化でヒラメキ!

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。



→ デフォルト・モード・ネットワーク(24時間365日)





適度なぼんやり(ひらめき)

ぼんやりし過ぎ(疲労拡大)

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

ヒラメキを生むには十分な睡眠

人生で好奇心・野心を持つた!

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

十分な睡眠は<mark>ヒラメキ</mark>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

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

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。

脳細胞の活性化はウオーキング

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}

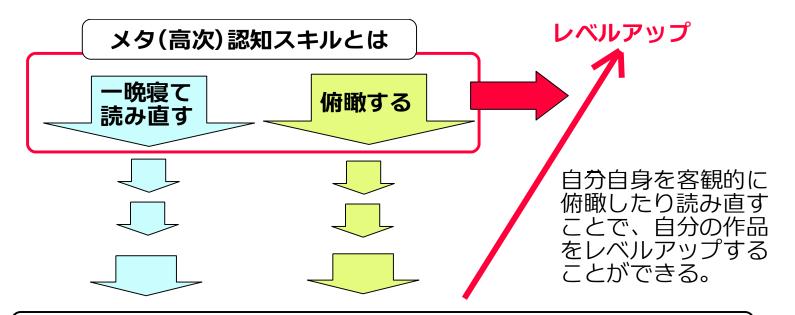
ヒラメキを生む

メタ認知(俯瞰)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。

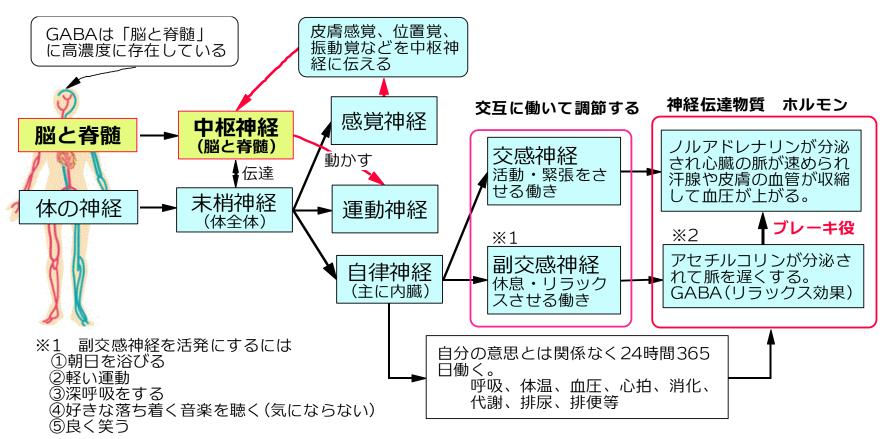
リーダーシップ

- 〇チームメンバーを勇気づけることができる
- 〇目標を設定してメンバーを導くことができる
- 〇メンバーからの信頼性が高まる



社員へのメッセージ、レポート、作文、講演内容、論文など

4脳神経の仕組み



- ※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(ケアミノ酸)。 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

- Oくすりと健康の情報局(第一三共ヘルス)
- 〇千葉大学大学院医学研究院 朝比奈正人
- 〇静岡がんセンター
- 0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

ポジテイ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)

ポジディブ 思考

セロトニンアップ

食物と運動等からとる幸せホルモン

セロトニンを体内で生成 する栄養素

- ●日光・運動・コミュニケーション
- ●オメガ3脂肪酸、クルミ、えごま油 アマニ油
- ●必須アミノ酸のトリプトファン(牛乳、ヨーグルト、チーズ、大豆、イワシ、バナナ等)
- ●ビタミンB6(さつまい も、バナナ等)

4つの幸せホルモン

- ●ドーパミン(やる気)
- ●セロトニン(幸わせ)
- ●オキシトシン(愛情)
- βエンドルフィン (脳内モルヒネ)

セロトニンは

セロトニンは睡眠ボルモンのメラトニン(トリプトファンが含まれ)の原料となり、トリプトファンを含む大豆食品は良質な睡眠が得られる。夕食の味噌汁はok!

三大神経伝達物質 (三大ホルモン)

①ドーパミン (やる気ホルモン)

②ノルアドレナリン (ストレスホルモン)

制御する

ヤロトニン

5つの作用

(3)セロトニン (幸せホルモン)

快感、多幸感、意欲を感じたりするホルモン物質パーキンソン病と統合失調症と関連する。賭け事では快楽物質の「ドーパミン」が脳内に放出されます。しかし過剰な快感が継続するとドーパミンの感受性が鈍くなり、何度も快感を味わいたいと思うようになる。こうして依存症とにり、負け続けてもやめられなくなると専門家は指摘しています。

アルコール・麻薬・覚せい剤などの薬物の多くはドーパミンを活発にする作用がある。

激しい感情等のストレスを感じたときに、交感神経の情報伝達物質として放出されたり、副腎髄質からホルモンとして放出される物質で交感神経の活動が高まります。

ドーパミンやノルアドレナリンを制御し精神を安定させる働きがある。

ポジティブな気持やアンチエイジング直感力を高める効果がある。

セロトニンが低下すると、精神コントロールが不 安定となって、攻撃性や不安・うつ・パニック等 の症状の精神症状を引き起こす。

- ①大脳に働きかけ覚醒状態を調整する
- ②心の領域に働きかける(意欲を促す)
- ③自律神経への働きかけ
- ④姿勢筋への働きかけ
- ⑤痛みの感覚を抑制する

ポジディブ思考により セロトニンが分泌される

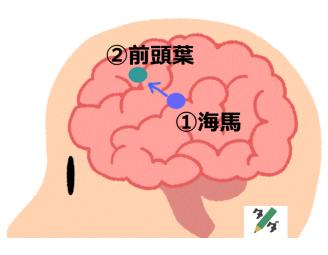
厚労省資料、その他

ChatGPT(AI検索) によるセロトニンと食べ物の概要

セロトニンを増やすために効果的な食べ物は、次のようなものがあります。

- ○赤身肉やレバー、鶏肉などの肉類
- 〇乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズなど)
- ○大豆製品(豆腐、納豆、味噌、醤油など)
- ○卵
- 〇ナッツ類(カシューナッツ、ピスタチオ、ピーナッツ、アーモンド、クルミ等)
- Oバナナ
- Oはちみつ
- 〇キノコ類や緑黄色野菜
- Oわかめやひじき
- ◎セロトニンは体内で生成されないため、良質のタンパク質を食事から摂取する必要があります。また、トリプトファンからセロトニンを合成する際にビタミンB6が必要となるため、玄米や小麦胚芽、牛、豚、鶏のレバー、マグロや鰹の赤身などの食品も摂取するとよいでしょう。
- ◎セロトニンを増やすには、適度な運動や日光を浴びることも効果的です。 ウォーキング、ストレッチ、スクワットなどの運動や、太陽の光に当たりなが らウオーキングをするなどの方法がよいでしょう。
- セロトニンが不足すると、慢性的ストレスや疲労、イライラ感、うつ症状、不 眠などの症状がみられる可能性があります。

5認知症の予防は40代から!



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

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。

海馬を鍛える

前頭葉を鍛える

- 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、ぼーつと)
- ⑤会話(コミュニケーション)
- ⑥運動(ウオーキング等)

40代からの認知症予防

アミロイド β を標的とする抗体薬で病気の<u>進行スピードを緩やか</u>にする薬「<u>レカ</u>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

「<u>ドナ</u>ネマブ」

(米大手製薬会社) 2024.8.1

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<u>アミロイドβ</u>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 がつくられる。 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がつくられる。

睡眠中は細胞がアミロイドβを食べる

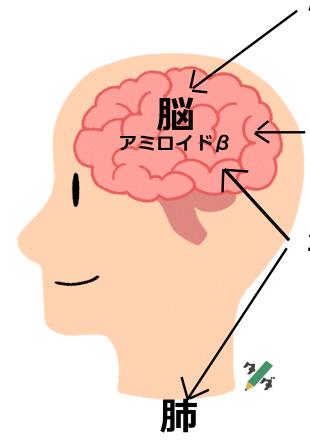
グリア細胞(深い睡眠中に活性化)というものがあり、 脳の老廃物 (アミロイド β) を食べてくれる。

生活環境の悪化は<mark>脳や肺</mark>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)しの2種類がある。

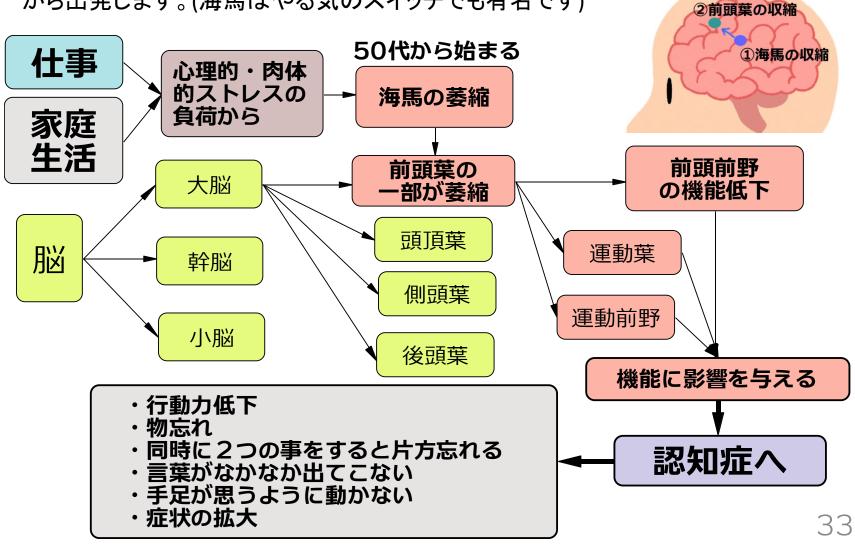
その他、歯の手入れ不備(歯周病菌)、エアコンや加湿器、 空気清浄機、押入れ、マスク (同じものを使う)もリスクがある。

参考資料 認知症にならない最高の習慣 山根一彦 (新潮社)

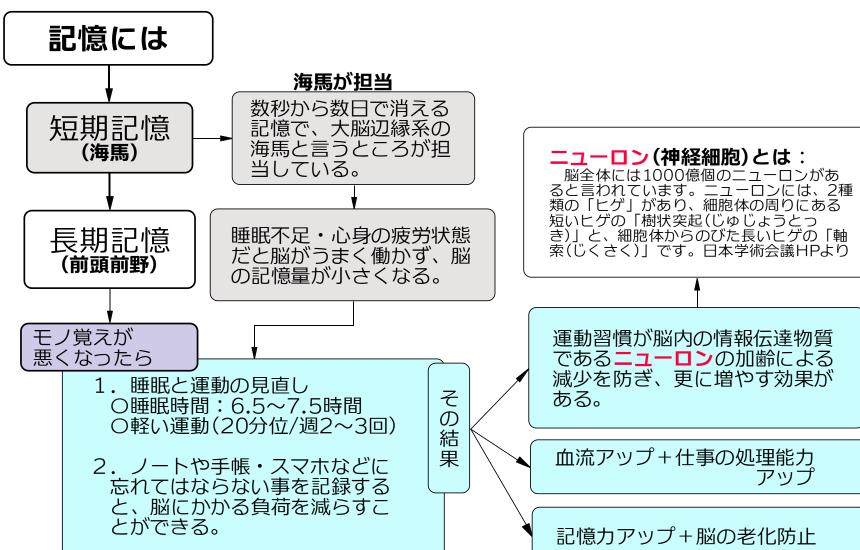


認知症は海馬の萎縮から始まる!

40歳以降、頭脳労働する人や新しいことに挑戦する人は、認知症にならないと言われています。認知症のスタートは、海馬(爬虫類脳)という脳の部位から出発します。(海馬はやる気のスイッチでも有名です)



人生100年時代の記憶力アップ

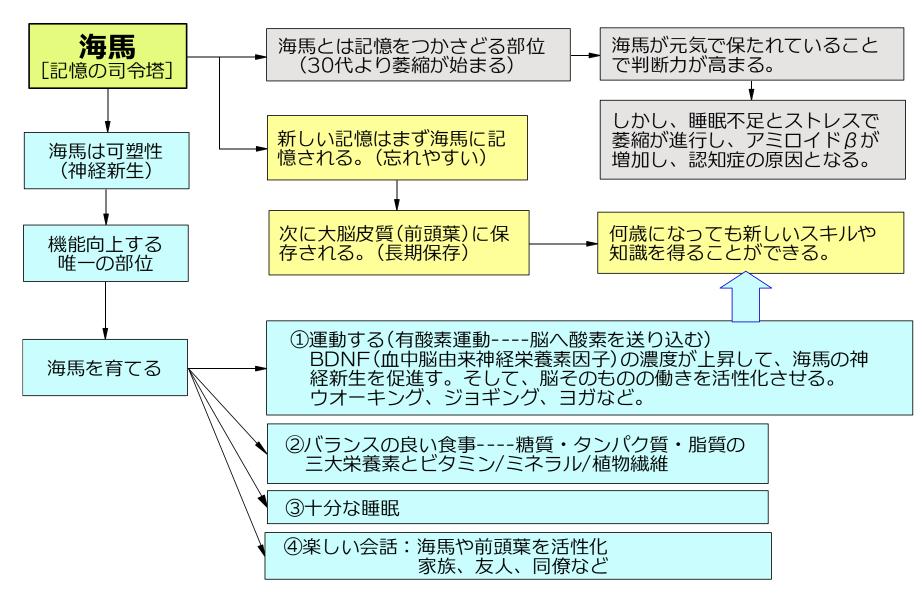


3. 常に向上心や新しいことにチ

ヤレンジする。

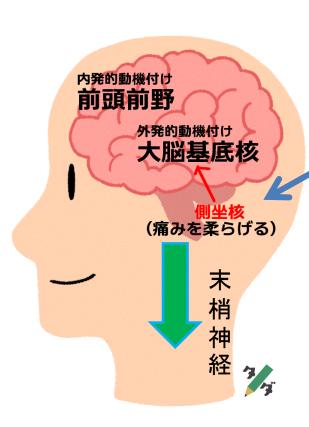
参考 日経ウーマンHP 2016.10.17

海馬のまとめ



6体が痛い時は脳を活性化へ!

側坐核



大脳基底核には

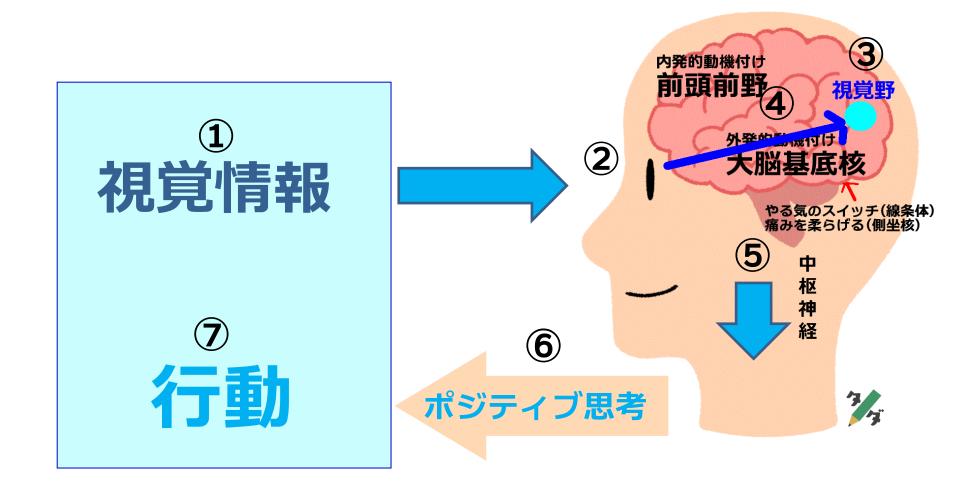
- ◎ドーパミン(やる気ホルモン)
- ◎線条体(やる気のスイッチ)
- ◎側坐核(痛みをやわらげる働き)

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)

情報の多くは目から脳に入り行動へ

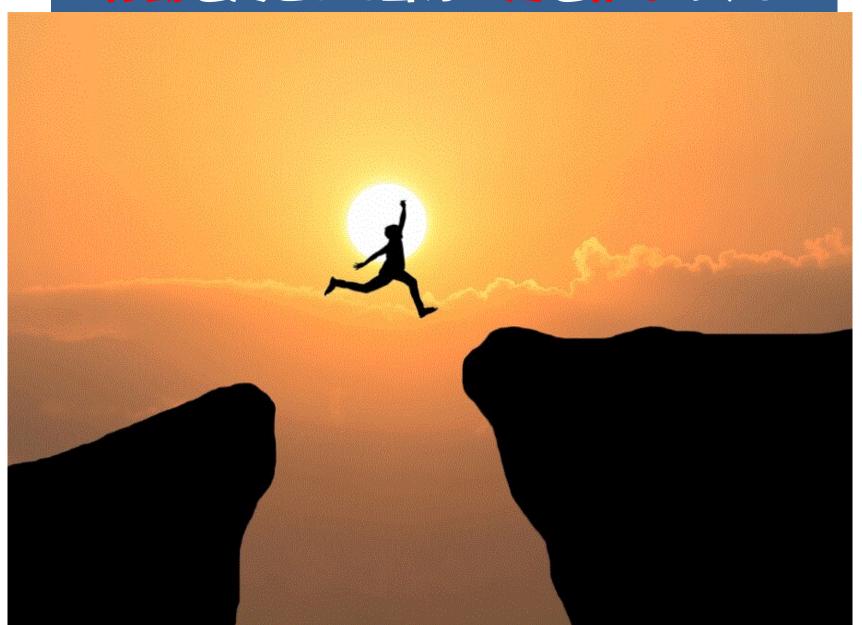


見るだけで元気が出る!



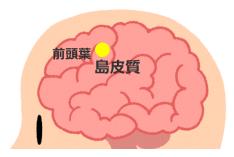
参考 以下の写真は、見るだけで痛みがとれるすごい写真 河合隆志(痛み専門医、医学博士) アスコム 38

行動を起こして自分の運を作り出す!



(7)ウエ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

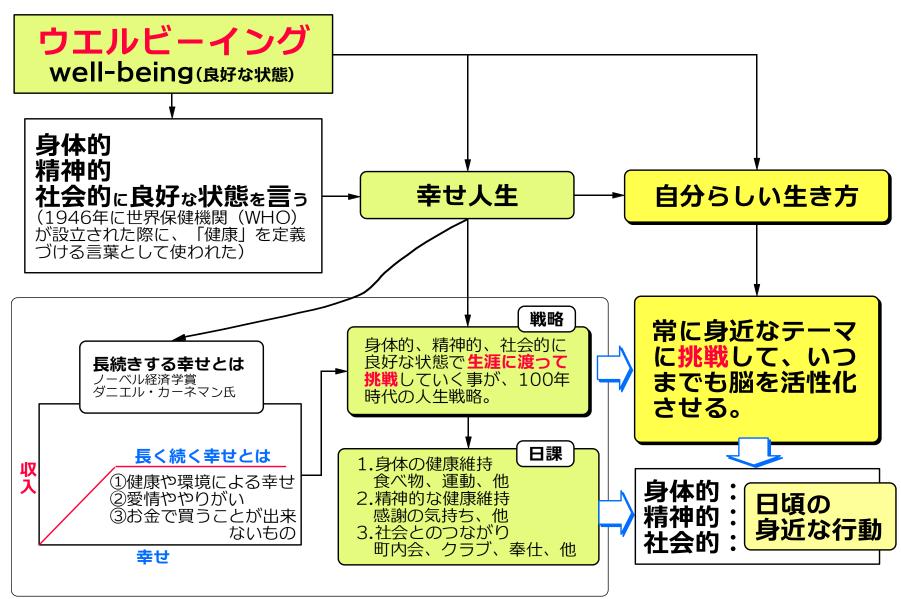
- ①感謝の気持ちを持つ
- ②前向きになる
- ③気の合う仲間や家族と話う
- ア、席の順番を譲るなど)
- ⑤マインドフルネスを行う (静かに遠くを見て休める)
- ⑥Awe(オウ・畏敬)体験 (他者を尊重し敬う姿勢)

ウエルビーイング(※)

- に良好な状態である。 1946年世界保健機構

- 〇岩崎 一郎(いわさきいちろう)氏
- 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、米国ウィ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
- 〇前野降司(武蔵野大学ウエルビーイング学部長)
- 〇世界保健機関(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。

高齢社会での生き方



8脳を鍛える方法

- 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

今日のまとめ

運気は、積極的な人に 引き寄せられる!

やる気のスイツチは、 2つの動機付け 精神的動機付け/物的動機付け!

4. 神社仏閣への参拝

龍は祭神として健康や生命力、 そして、運気を高めると言われて います。



蛇は縁起が良いと!昔から神様 の使いと言われています。



参考資料 神社/仏閣のホームページ 地図 グーグルマップ 地形 ハザードマップ(国交省)

埼玉県内のご案内

- O秩父へ行ったら
 - ①秩父神社
 - ②今宮神社
 - 3聖神社
- 〇栗橋市
 - 4鷲宮神社

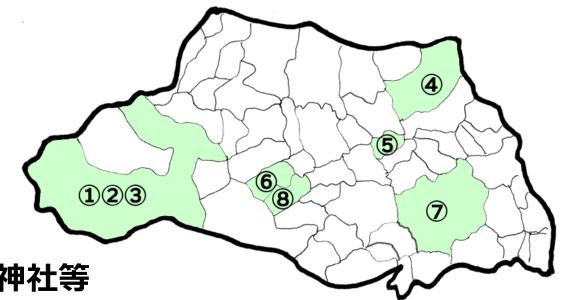
〇北本市 ⑤厳島神社等

〇越生市 ⑥龍穏寺

Oさいたま市⑦氷川女体神社

〇毛呂山町 ⑧出雲伊波比神社

〇埼玉県他 9ぴんころ地蔵尊(行田市、越谷市、佐久市)



秩父神社



秩父神社の創建:第十代崇神天皇(紀元前50年頃) の御代に知知夫国の初代国造に任命された八意思兼命 の十世の子孫である知知夫彦命が、祖神をお祀りした ことに始まるとされており、武蔵国成立以前より栄え た知知夫国の総鎮守として現在に至っています。※





秩父市番場町13

祭神

八意思兼命(開運の祖神)ヤゴロオモイカネ 知知夫彦命(秩父地方開拓の祖神)チチブヒコノミコト 天之御中主神(北辰妙見として合祀) 秩父宮雍仁親王(昭和天皇の弟宮様を合祀)

本殿東側(鬼門)にあるつなぎ龍の彫刻



昔、近くの秩父札所15番少林寺の近くの「天ケ池」という池に棲みつく龍が暴れた際には、この必ず彫刻の下に水溜まりができたことから、彫り物の龍を鎖で繋ぎとめたところ、龍が現れなくなったと言う伝説が伝わりました。

古くから家の鬼門に神仏を祀り、家内の安全と子孫の繁栄とを祈ることが行われています。 秩父神社では「つなぎの龍」の特製の絵馬があります。



説明文はホームページより引用(※)

2秩父今宮神社

秩父市中町16-10

創建:701年 - 704年

今宮神社は日本有数の古社である。信州諏訪の勢力が西暦100年前後に秩父に移住、こ)の地に湧き出づる武甲山からの霊泉に「水神」を祀ったのが始原といわれるが、有史時代に入ると、この霊泉に国生みの神である「伊邪那岐・伊邪那美」の二神が祀られるようになった。

霊泉の傍に観音菩薩の守護神である「八大龍王」を合祀し、のちにこれが「宮中八神」と習合され、「八大龍王宮」又は「八大宮」と呼ばれ、秩父修験の中核となった。



龍神池神社正面の注連柱から境内に入り、参道の右手に「龍神池」が水を湛えている。

この池には、古来より、秩父の霊山・武甲山からの伏流水が湧き出ている。西暦百年前後に信州諏訪の勢力が秩父に移住し、その実力者の一人がここに「水神」を祀ったのが当社の淵源といわれている。

・八大龍王とは天龍八部衆に属する八王のこと。法華 経に登場する仏法を守護する。



龍上観音



説明文:ホームページから転載

ひじり

③ 聖神社(秩父)

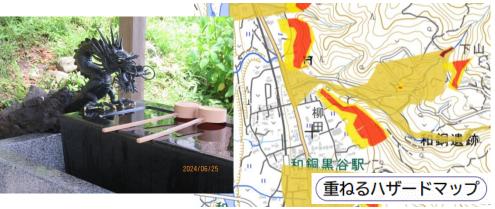
鉱山の神様 金山彦命(かなやまひこのみこと)

(秩父市 黒谷 2191)

708年、秩父で見つかった銅が朝廷に献上され、年号が「和銅」に改元されました。 その年に発行されたのが日本最初の流通貨幣といわれている「和同開珎(わどうかいちん)」。和同献上の際、元明天皇から遣わされた勅使によって近くの祝山に金山彦命(かなやまひこのみこと。鉱山の神様)が祀られ、その後、和銅元年に現在の地に遷座し、聖神社が創建されたと伝わっています。 (文章の引用は秩父観光なびより)







4

灣宮神社





天穂日命 (アメノホヒノミコト) 武夷鳥命 (タケヒナトリノミコト) 出雲出身のヤマト王権 大己貴命 (オオナムチノミコト)

当神社は、出雲族の草創に係る関東最古といわれる大社である。

光天之池(みひかりの池)

境内整備事業の一環として、H11年より、古来の御神池ら復元すべく土砂の搬出をしておりますと、池から湧き水が溢れ出て、龍のような雲が空を覆いました。その時に「天まで光輝くような池」というご神託を受け、池の名を光天之池と名付けました。社務所

(境内の看板より)



⑤ 厳島神社(弁財天)

祭神 市杵嶋姫命 (いちきしまひめのみこと)

北本市高尾8-8-119

龍が杉の大木から昇天したという「龍燈杉伝説」があり、この杉が倒れた跡地にできた池に祀られた社。宮岡の谷津の湧水点に鎮座し、社殿が低地にあるため、階段を下りて参拝するという珍しい様式の神社。弁財天を祀っている。 養蚕・安産・女性の守護神として信仰が篤い。

北本七福神めぐりポイント「弁財天(琵琶を奏でる音楽と弁才の女神)」 きたこれより

宝暦6年(1756)江戸神田新銀町中島屋久四郎という者が弁財天のおつげにより、この地を訪れ奉安したと言われています。



神社は谷部にあります。



6 龍穏寺

越生市龍ケ谷452-1



名前の由来:かつてこの山に住んでいた荒ぶる龍を曹洞宗の僧が法力により穏やかにさせた、というお話が「龍穏寺」の由来になっております。また、「龍ヶ谷」という地名も、この伝説を色濃く伝えております。





記事と図・写真はホームページ等から転載





国交省ハザードマップ

7 氷川女体神社

主祭神 奇稲田姫命(クシナダヒメ) さいたま市緑区宮本2丁目17 1



見沼には龍神様が棲んでいましたが今は空に棲ん でいるとのこと。



当社は旧見沼(神沼)の台地の先に鎮座、古代から存在した沼 で、この沼は御手洗として当社と一体であり、ここに坐す神は女 體神であった。

創建の由緒は「出雲国大社同躰」とあり、氷川神社、中山神社の 三社を合わせ氷川神社として奉斎した。

埼玉では珍い暖地性常緑広葉樹叢であることから、昭和56年に 埼玉県より「ふるさとの森」の第1号として指定された。(境内 の掲示より)

拝殿のむかって右側にあるのが「竜神社」です。こちらの神社に は、見沼の竜伝説にちなんだ竜神さまがご鎮座している! 見沼はかつて"御沼"とされ、竜神さまが棲んでいたという伝説 があります。この地では14世紀頃から、沼の主である竜神さまを お祀りする祭祀「御船祭(みふねまつり)」が行われてきたと推 定されていますが、祭りを執り行っていたのが氷川女体神社なの

です。 ホームページより

竜 神 社





かって広大な見沼の 地帯には、龍神伝説 があり、長年にわたり 神輿を乗せた船を沼 の最も深いところに 繰り出し、「御船祭」 が行われていました。 い わ い)

出雲伊波比神社

祭神:大己貴神、天穂日命

埼玉県毛呂山町岩井西5-17-1

埼玉県毛呂山町、臥龍山(がりゅうさん) 標高90mの上にあります。

景行天皇(123年)ヤマトタケルノミコトは東征の折、命を助けた龍が姿を変えてこの御山になったとのこと。

御鎮座より1900年、伊波比(いわい)という社名から**祝いの宮**として親しまれております。





大永7年(1527年)の焼失後、 (1528年)には毛呂顕繁が再建しました。現在の本殿はこの再建時のもので一間社流造、県内最古の神社建築であり、 棟礼二面と併せて国の重要文化財に指定されています。

毛呂山町ホームページより



9 ぴんころ地蔵

埼玉県内は2寺

○大聖寺 越谷市相模6-442 真言宗豊山派の寺で本尊は不動明王です。 750年に良弁僧正が開基しました。 越谷最古の寺院と伝えられており、山門 の「真大山」の額は老中松平定信の筆と されています。



〇成就院 行田市長野7618

真言宗智山派寺院の成就院は、五智山と号します。成就院は1573年頃に僘宥阿闍梨が創建したと伝えられます。 1729年芳宥和尚の代に、三重塔を建立、埼玉県には三重塔が三基しかなく県指定文化財となっています。行田忍城下七福神の寿老人です。



Oぴんころ地蔵

(発祥の地/のざわ商店街) 長野県佐久市原446 平成15年に「成田山薬師寺」参道に、日本で最初に建立されたぴんころ地蔵尊です。 商店街の活性化に役立っています。

