



Espoir

education

1

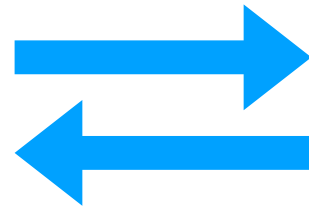
セッション1
脳を活性化させる生き方

エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

**脳を活性化させる
集中力を高める**

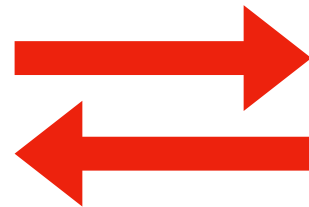


高い集中力



脳の活性

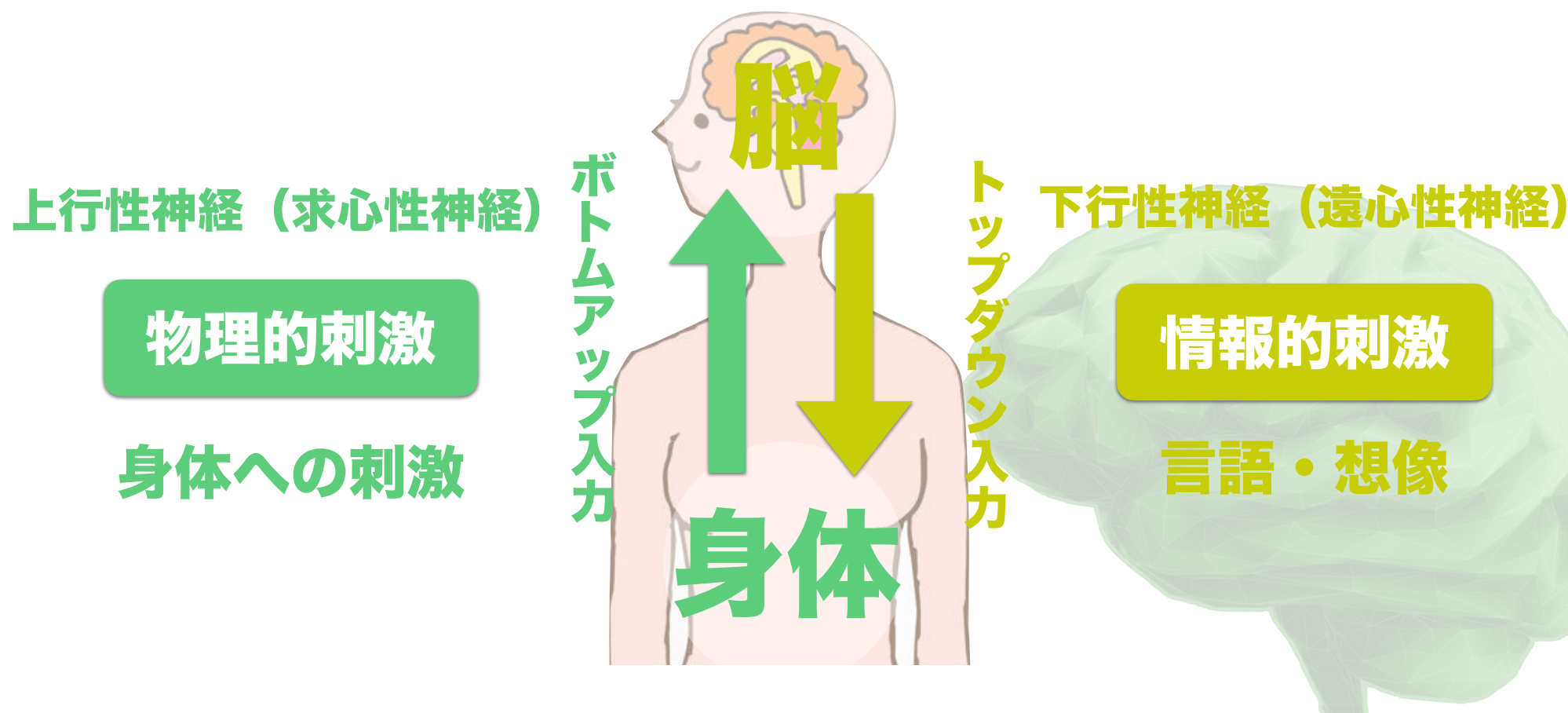
低い集中力



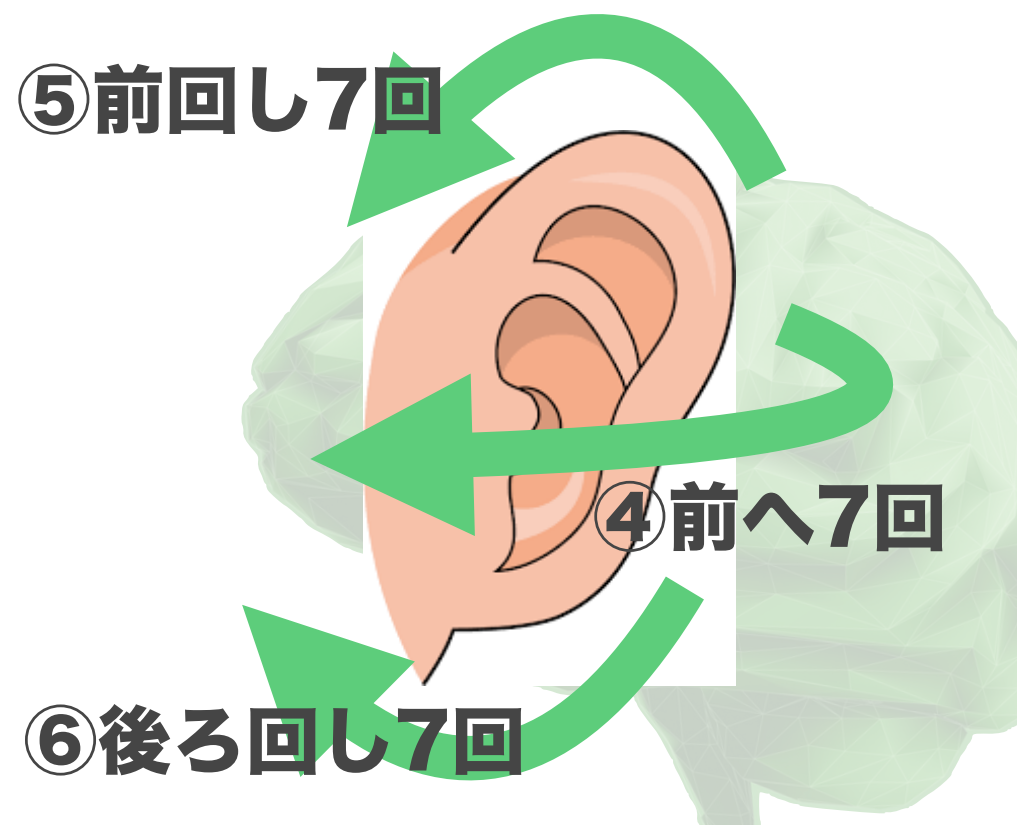
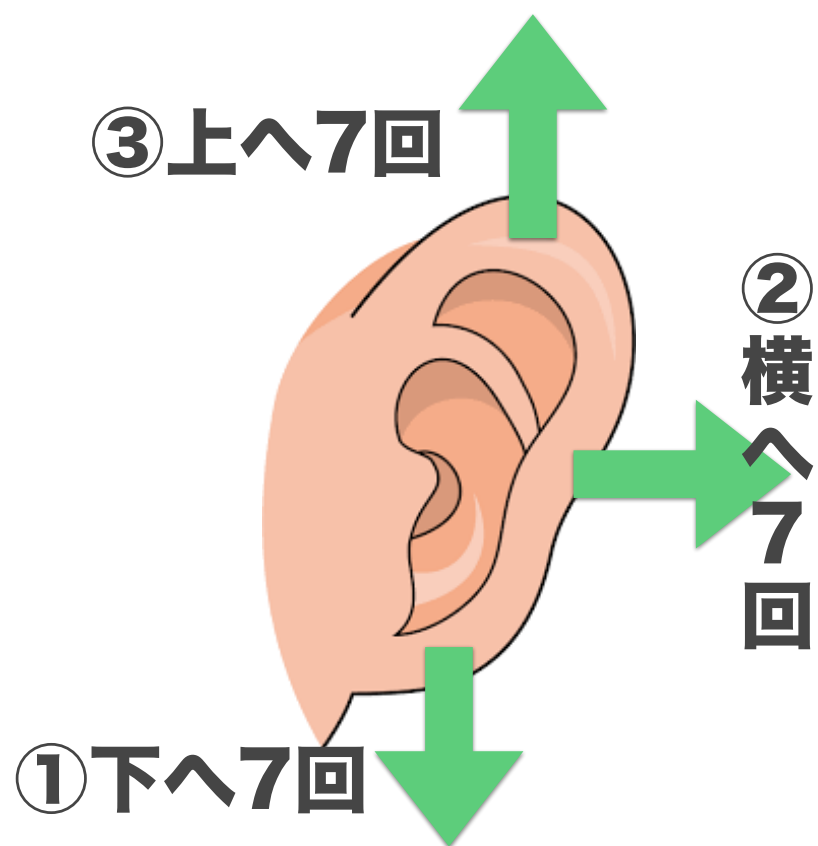
脳の不活性



集中力を高める2つのアプローチ



カウントを声に出して数えながら
右の順番で耳を引っ張ります





Espoir

education

セッション2
脳を活性化させる生き方

エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

感情と目的と脳血流の関係

脳の不活性状態



扁桃体(動物脳)優位
感情優先
近視眼的

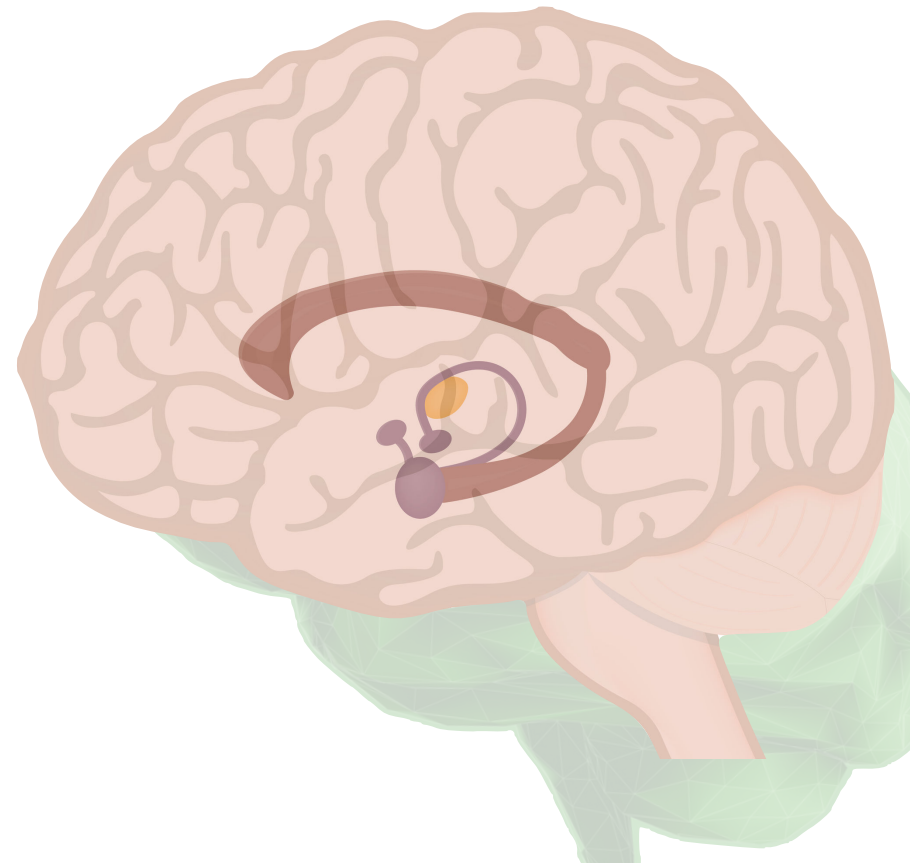
感情

脳の活性状態

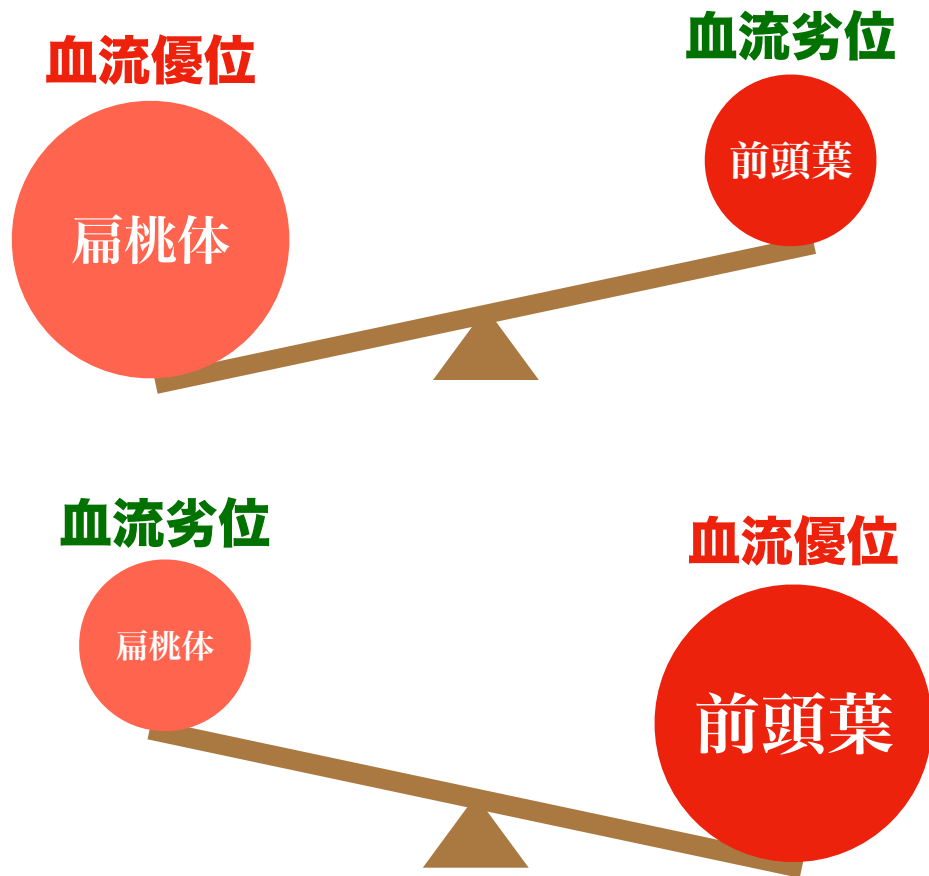


前頭葉(人間脳)優位
思考(論理)優先
長期的

目的



脳の血流と思考の状態



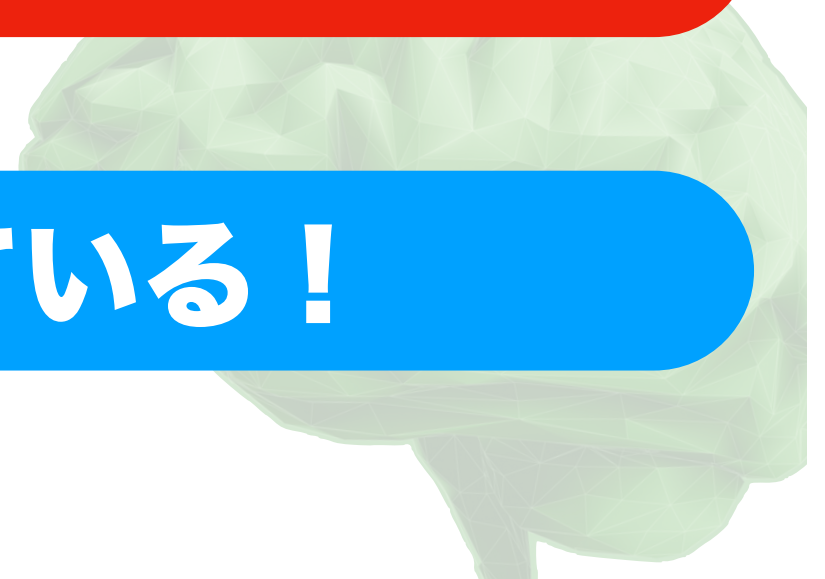
ネガティブ
否定的思考
破壊的思考
自己否定

ポジティブ
肯定的思考
創造的思考
自己承認

リフレーミングで脳活性

怒られている…

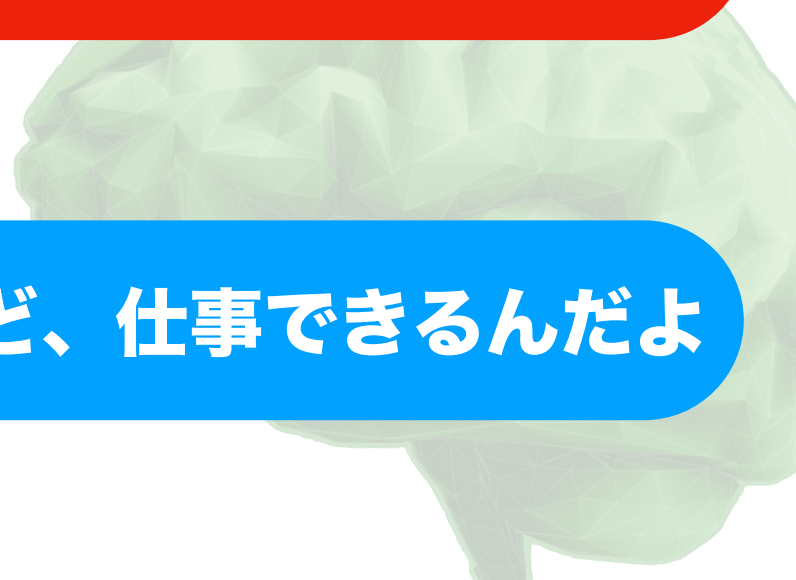
期待してくれている！



BUTリフレーミングで脳活性

あいつ仕事できるけど、プライベートいい加減だよ

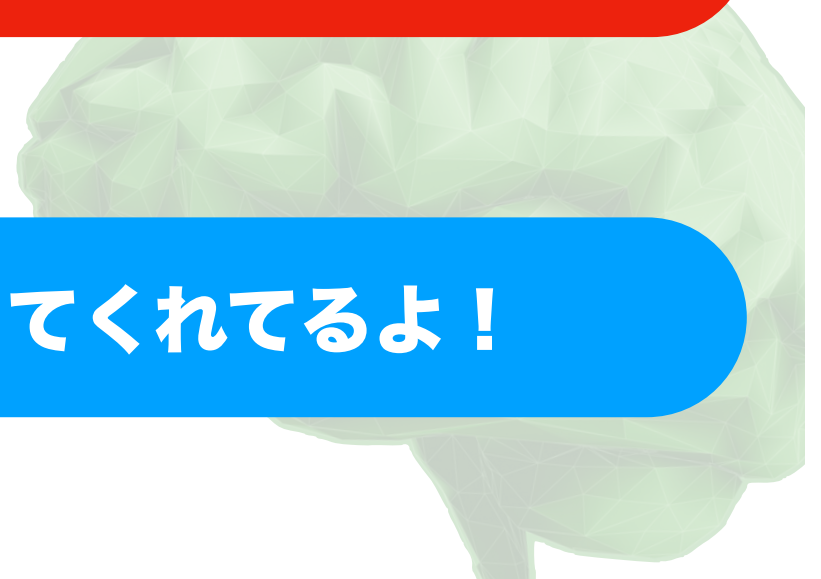
あいつプライベートいい加減だけど、仕事できるんだよ



BUTリフレーミングで脳活性

よくやってくれてるけど、ここがダメなんだよ！

ここがダメだけど、よくやってくれてるよ！



BUTリフレーミングで脳活性

わたし、結婚したいんですけどできないんです。
わたし、結婚できないんですけど結婚したいんです！

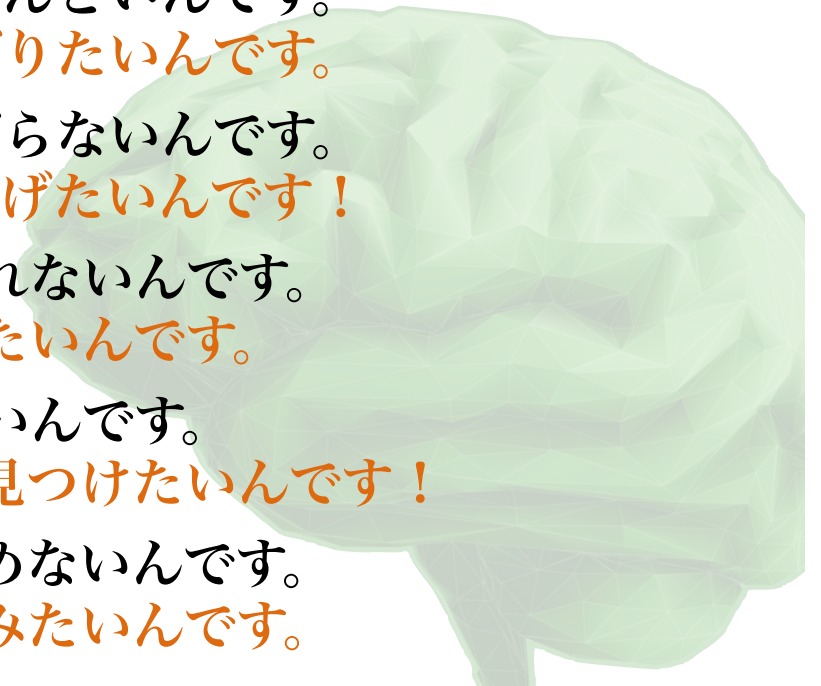
仕事がんばりたいんだけど、今しんどいんです。
今しんどいんだけど、仕事がんばりたいんです。

売上あげたいけど、なかなか上がらないんです。
売上なかなか上がらないけど、上げたいんです！

痩せたいんだけど、全然痩せられないんです。
全然痩せられないけど、痩せたいんです。

なりたい自分が見つからないんです。
なりたい自分が見つからないけど、見つけたいんです！

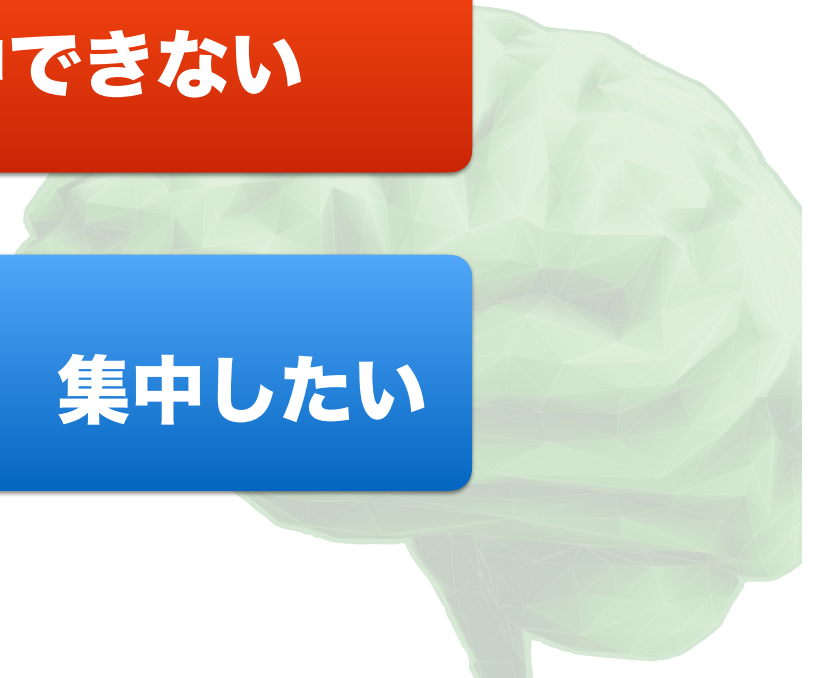
やってみたいけど、一歩踏み込めないんです。
一歩踏み込めない、けどやってみたいんです。



BUTリフレーミングで脳活性

集中したい、でも集中できない

集中できない でも！ 集中したい



BUTリフレミングで脳活性

心の反応 **でも！** これは成長ポイント！





Espoir

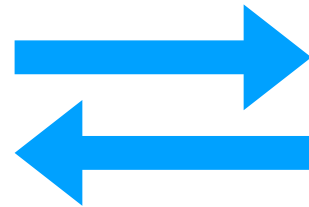
education



セッション3
脳を活性化させる生き方

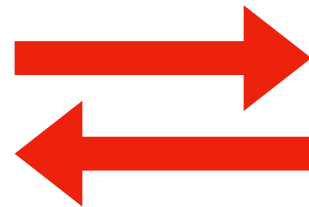
エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

高い集中力



脳の活性

低い集中力

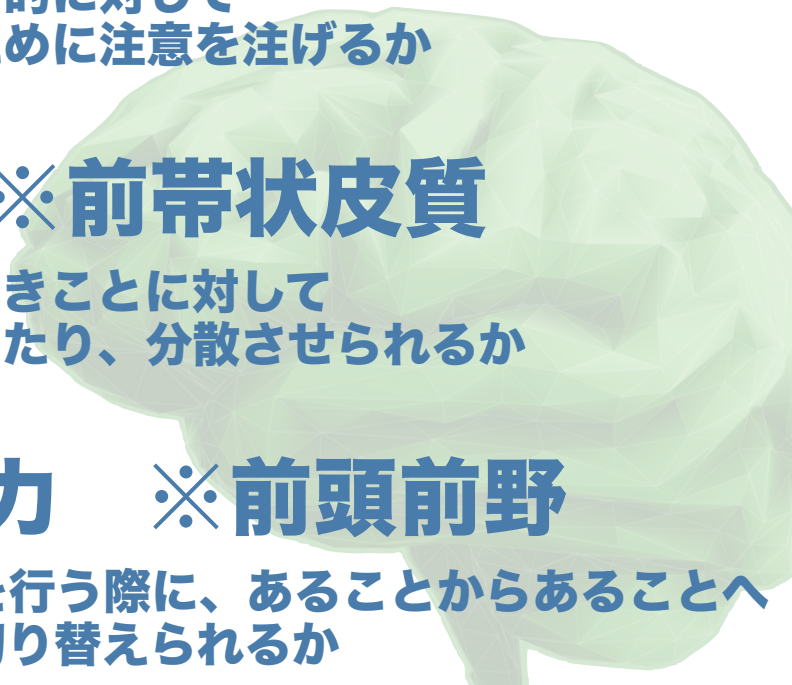


脳の不活性



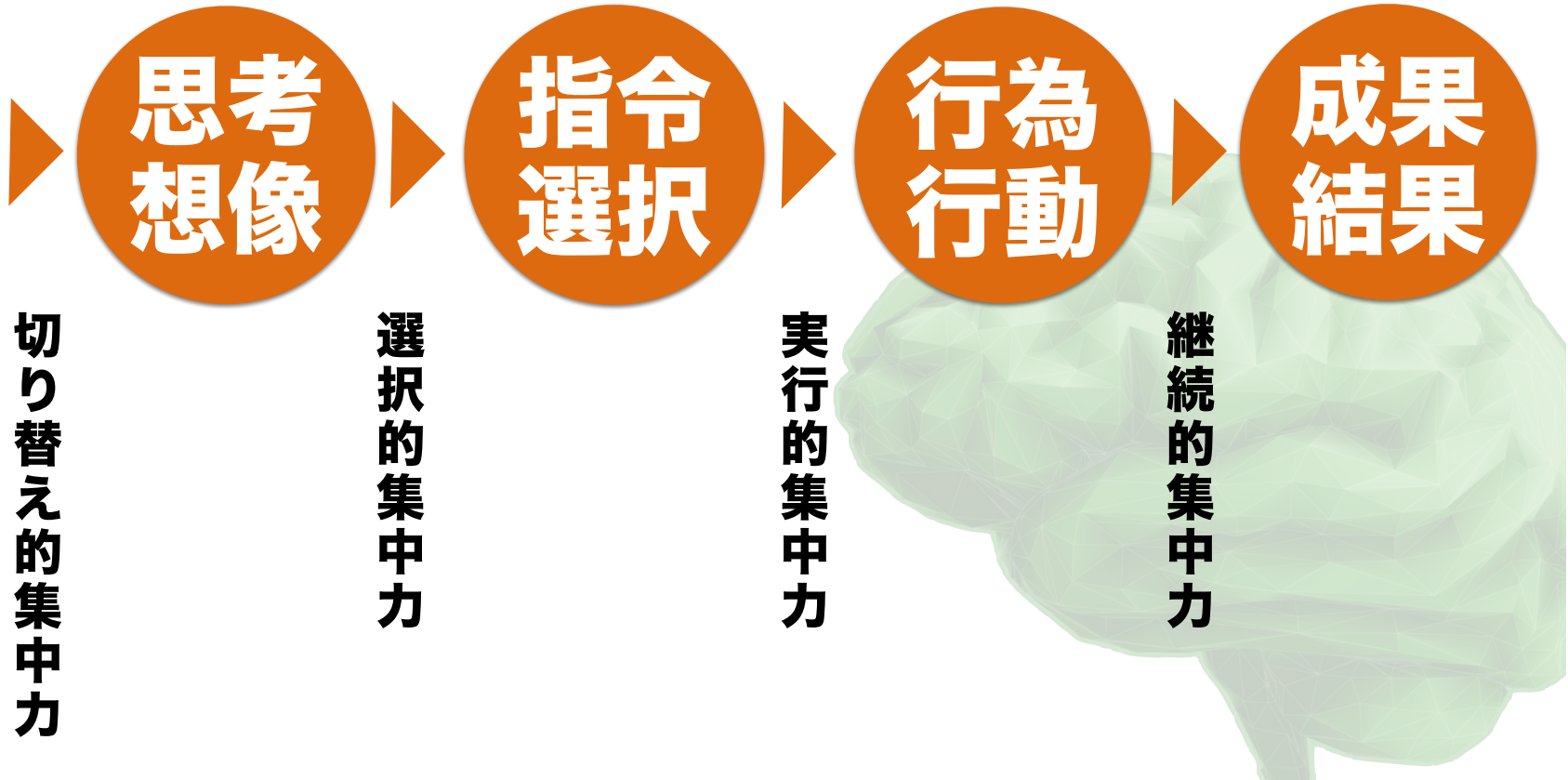
集中力

- 1 継続的集中力 ※前頭葉視床**
ある特定のものに対して集中し続ける持続性がどれだけあるか
- 2 選択的集中力 ※前頭頂皮質**
たくさんの情報から自身の目的に対して
有益で価値あるものを選ぶために注意を注げるか
- 3 実行的集中力 ※前帯状皮質**
目的に対して様々なやるべきことに対して
集中力をバランス良く配分したり、分散させられるか
- 4 切り替え的集中力 ※前頭前野**
様々なやるべきこと、作業を行う際に、あることからあることへ
どれだけスムーズに集中を切り替えられるか

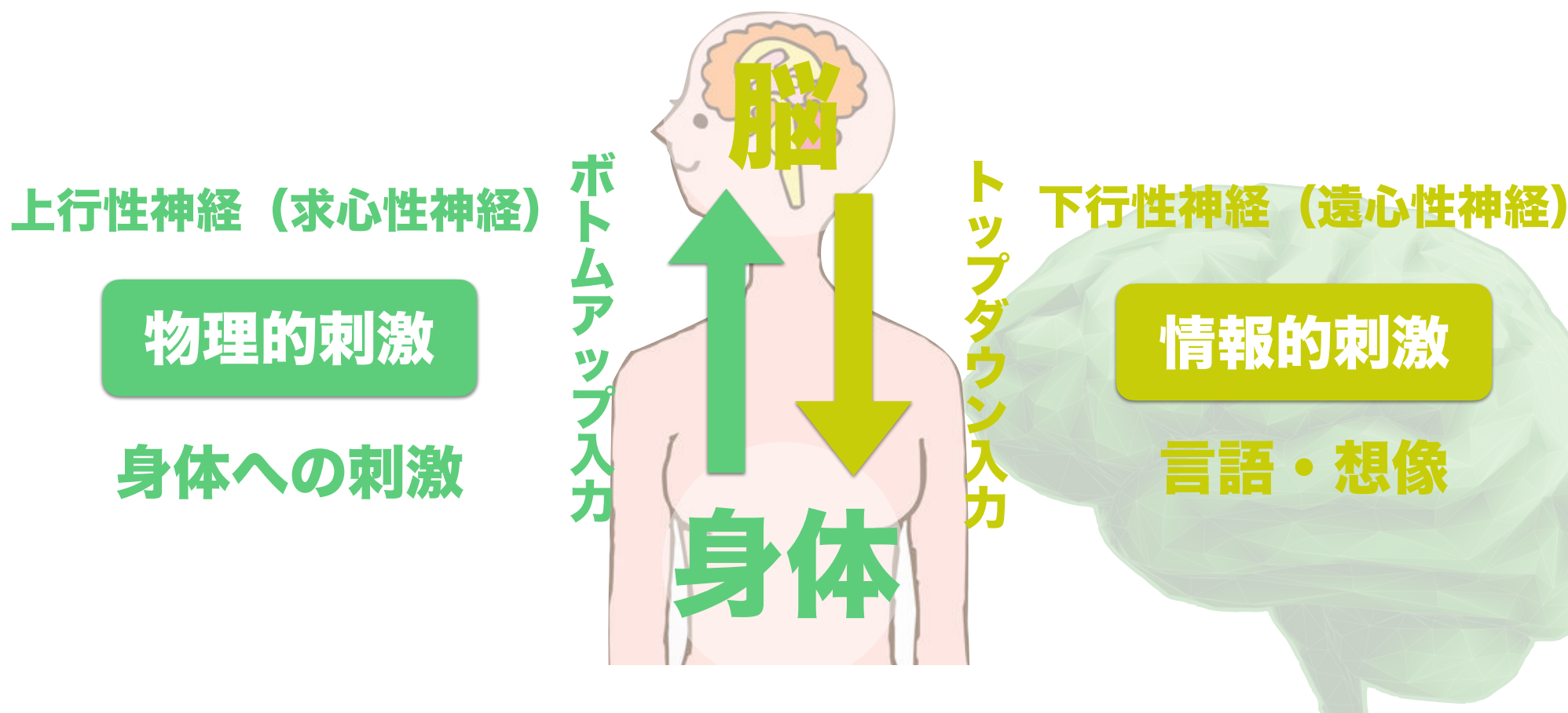


全てのフェーズに集中力が適応される

脳



脳を活性化させる2つのアプローチ



**身体に連続した刺激を与える事で心身が弛緩します。
最適にコミュニケーションが取れる
脳の状態にしましょう！**

連続刺激神経活性化法





Espoir

education

4

セッション4
脳を活性化させる生き方

エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

集中力とは？

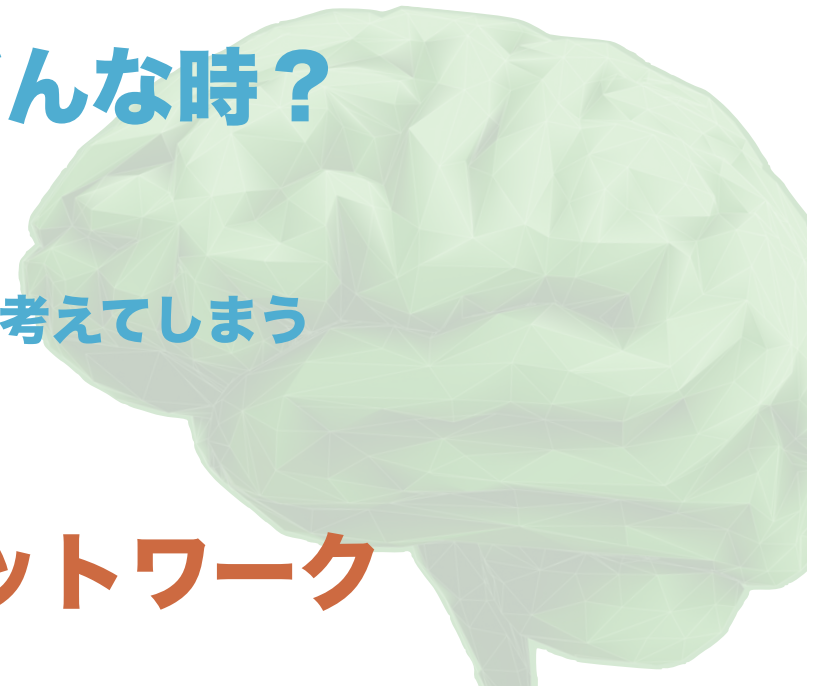
目標を実現するには
時間と努力をやるべきことに集中させることが重要

集中できないのはどんな時？

関係のないこと（雑念）をつい考えてしまう



デフォルトモードネットワーク



マインドワンダリング（雑念）

雑念で目の前のことに集中できない。



ストレス



落ち込み



不安



イライラ

メンタライジングネットワーク

他者の気持ちを考えるときに活動する領域

「あの人はなんであんなことをしたんだろう」

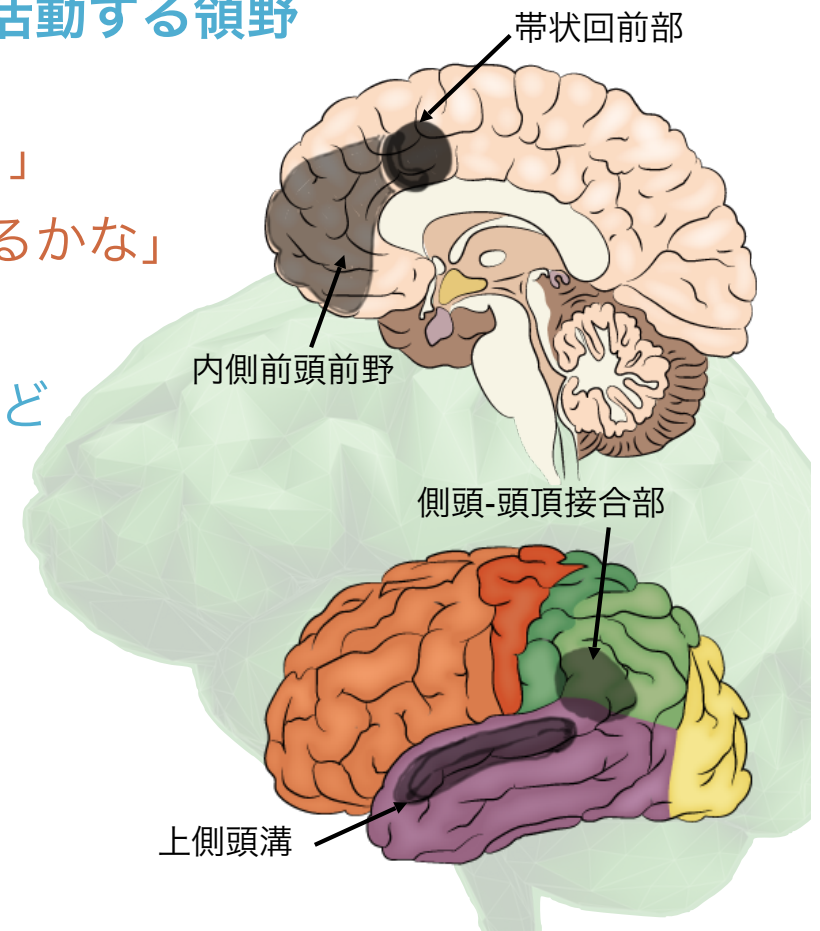
「あの子には何をプレゼントしたら喜んでもらえるかな」

内側前頭前野・上側頭葉・側頭頭頂結合部など

デフォルトモードネットワーク

ともいう

●雑念ばかり考えてしまう



マインドフルネス瞑想



自分の雑念に気づく
瞑想によって自分の身体・呼吸に注意を向ける
デフォルトモードネットワークの働きを弱める

マインドテクノロジー

マインドフルネス瞑想簡易版

本気の深呼吸

Serious Deep Breathing





Espoir

education

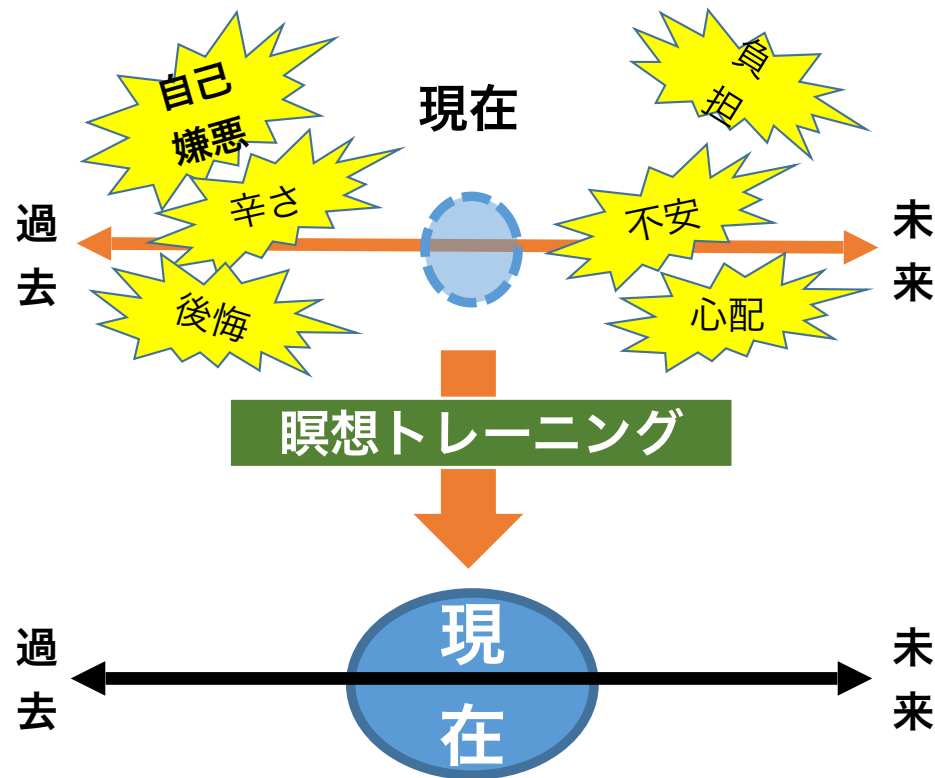
5

セッション5
脳を活性化させる生き方

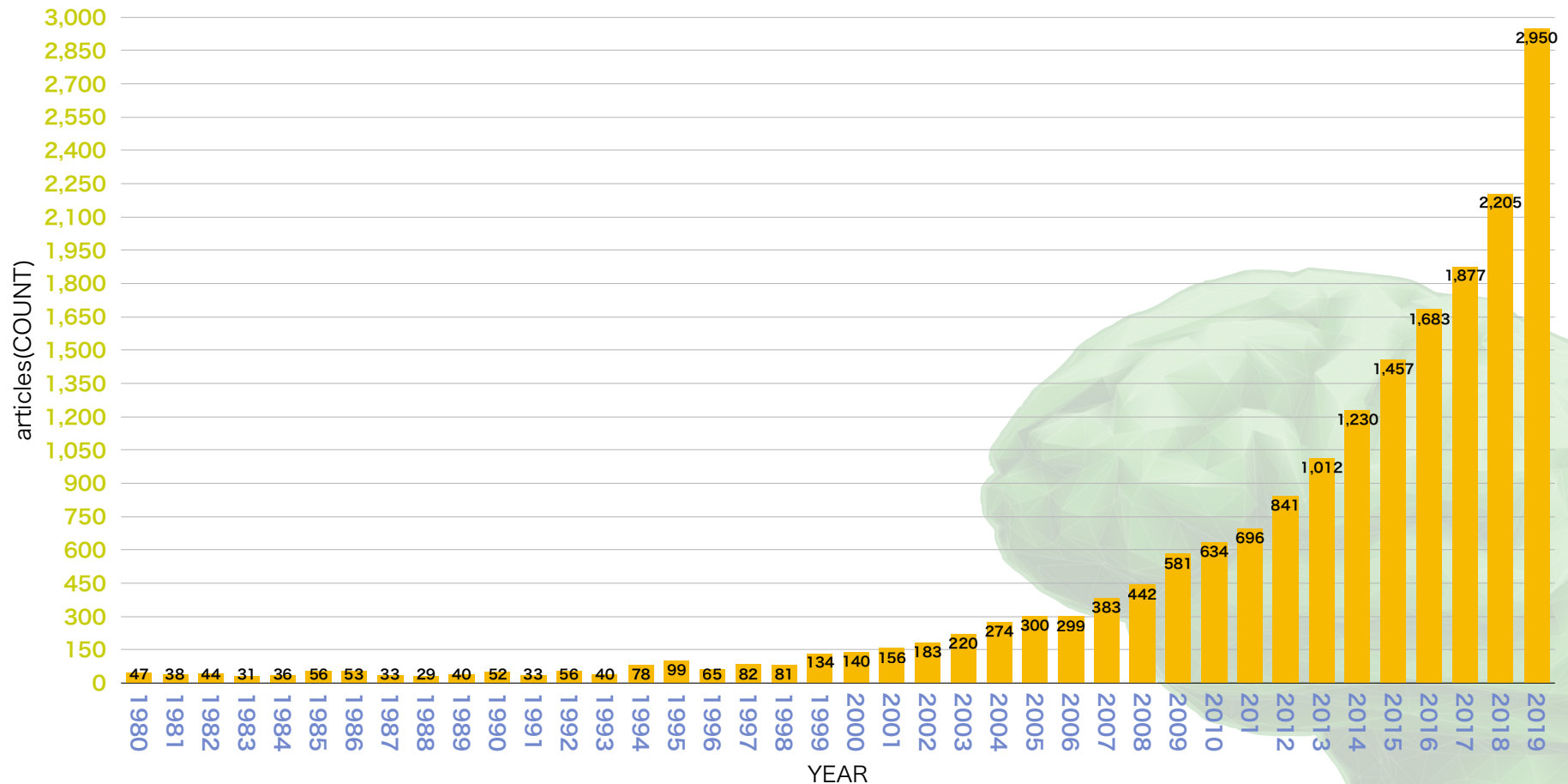
エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

マインドフルネス

意図的に今この瞬間に、価値判断をすることなく注意を向けること
Kabat-Zinn 1994



Mindfulness & Meditation Journal Publications by year 1980-2019

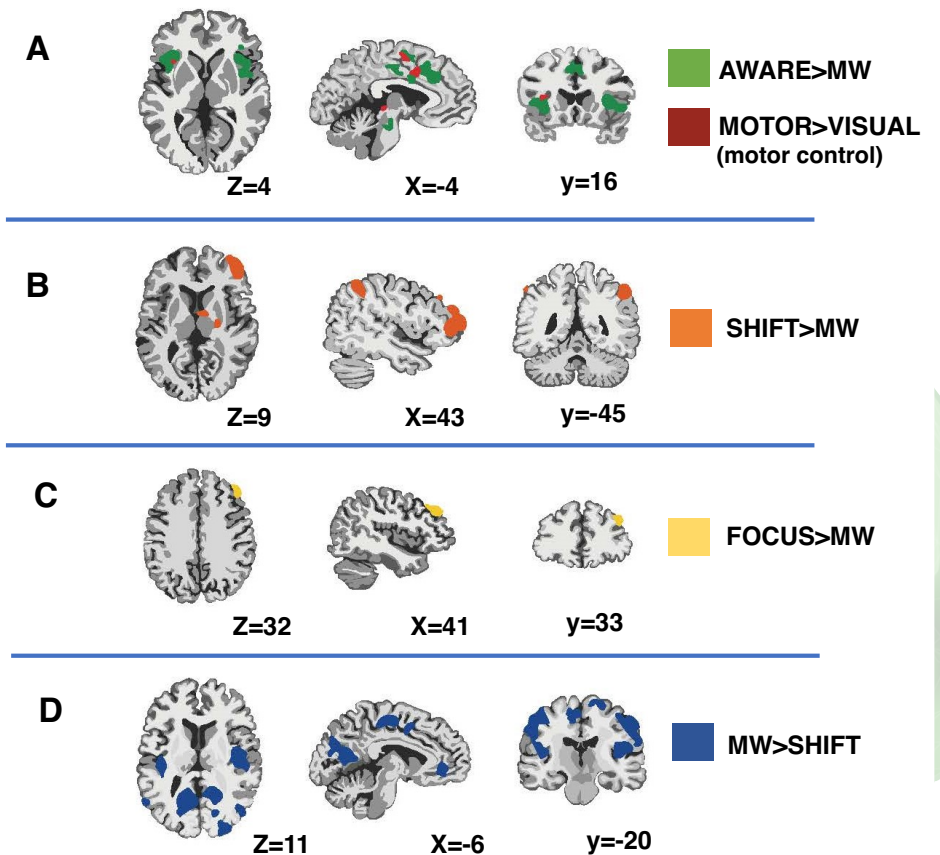
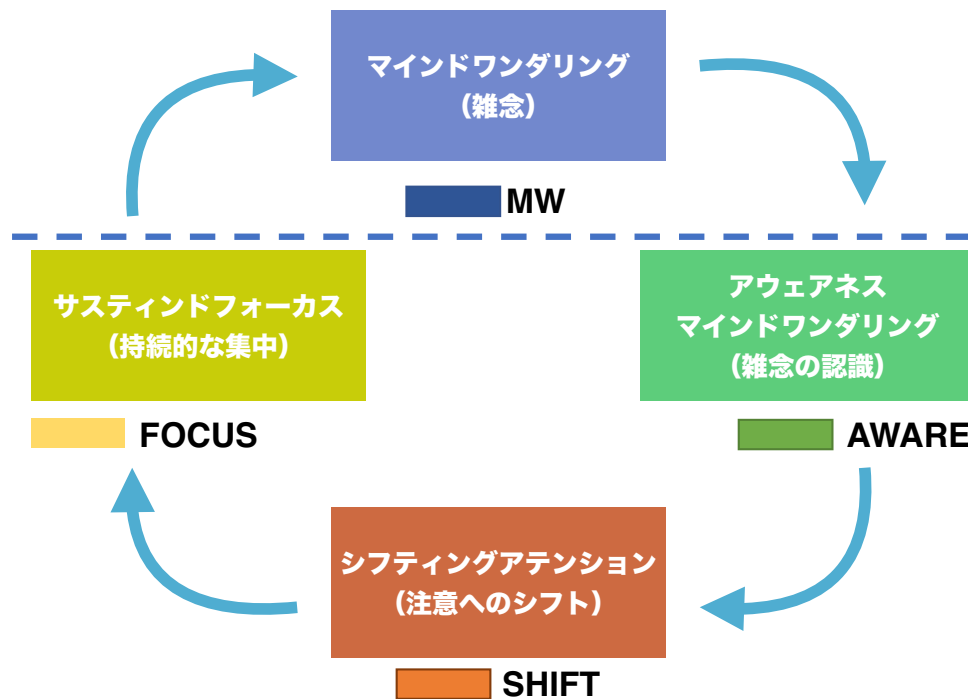


2000年代前半、マインドフルネスと瞑想に関する記事の数は、今日に至るまで指数関数的に増えている。

瞑想中の脳活動

(Hasenkampら、2012)

マインドワンダリング中は
デフォルトモードネットワーク
集中しているときは前頭前野



意識の時間軸とその作用

スツキリ

今

未来

夢・志・目標・使命感
ワクワク・期待
希望・高揚感・生きがい



ストレス・プレッシャー
不安・恐怖・心配
取り越し苦労



改善・反省・教訓
経験・自信・実績



過去

後悔・クヨクヨ・心配
執着・喪失感
持ち越し苦労



睡眠の質



幸せ



集中力と記憶力



免疫機能



マインドフルネス瞑想
の効果

パフォーマンス



ストレス



落ち込み



不安



イライラ



セントラルエグゼクティブネットワーク

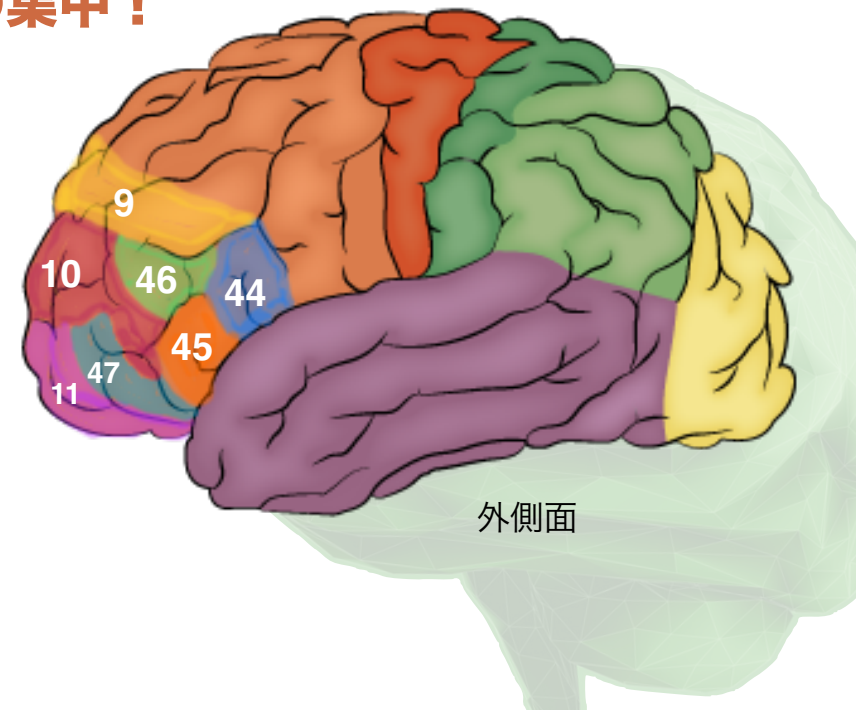
脳の高次機能を司る

抑制・プランニング・柔軟性・言語 **注意の集中！**

前頭前野外側部を中心としたネットワーク

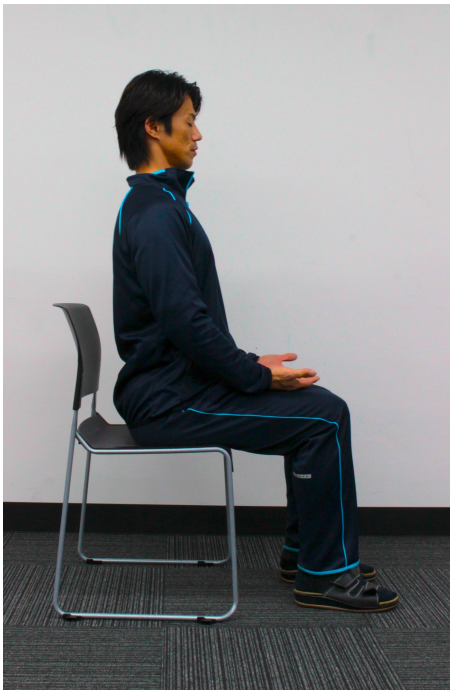
20代まで発達を続ける

脳の他の部位の活動を抑制・制御する働き



マインドフルネス瞑想

姿勢について



呼吸について

【呼吸の仕方】

吸う息は鼻から
吐く息は口から
※腹式呼吸で行う。

【呼吸の意識の仕方】

気が散ったら
「呼吸に意識を傾ける」

場所とタイミング

【行う場所】

最初はリラックスし易い
人の声や物音等が少ない
静かな所で

【行うタイミング】

活動を切り替える時
朝起きて、夜寝る前

体感
ワーク



Espoir

education

6

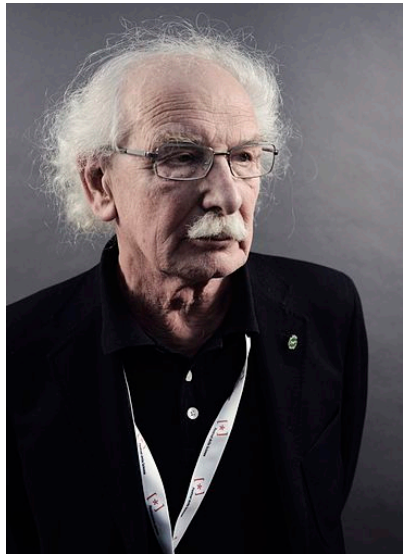
セッション6
脳を活性化させる生き方

エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

ミラーシステムによって 人は人と共感する

ミラーニューロン（ミラーシステム）
証明されている様々な作用





ジャコモ・リツォラッティ

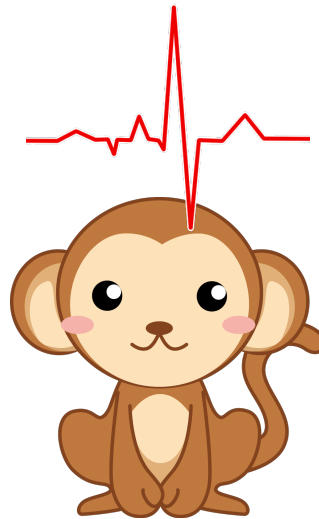
イタリア・パルマ大学

1991年 ミラーニューロン発見



ランチの後、ジェラートをサルの前で食べたところ、
それを見ていたサルの脳神経細胞が反応した。

ミラー
ニューロン

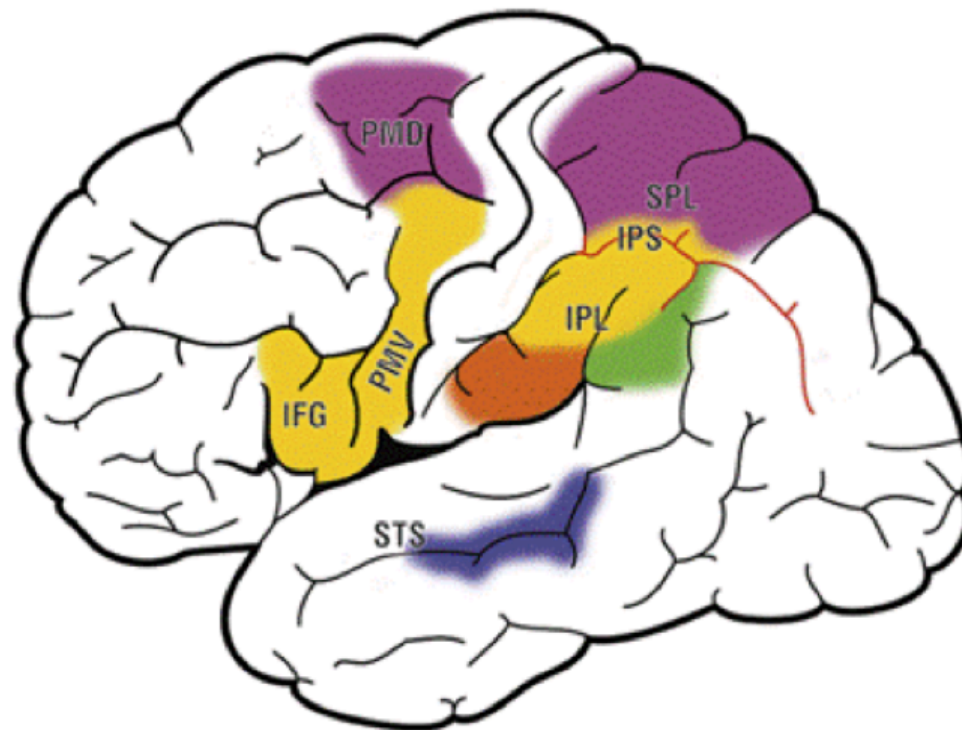


ジェラートそのものには反応しない。
ジェラートを食べている行為には反応した。

さらにサルにジェラートを食べさせてみたところ、
見ていた時に反応した細胞が元気に反応した！

**下前頭回と下頭頂葉の約1割が
ミラーニューロンとしての特性を持つと考えられている。**

**ミラー
ニューロン**



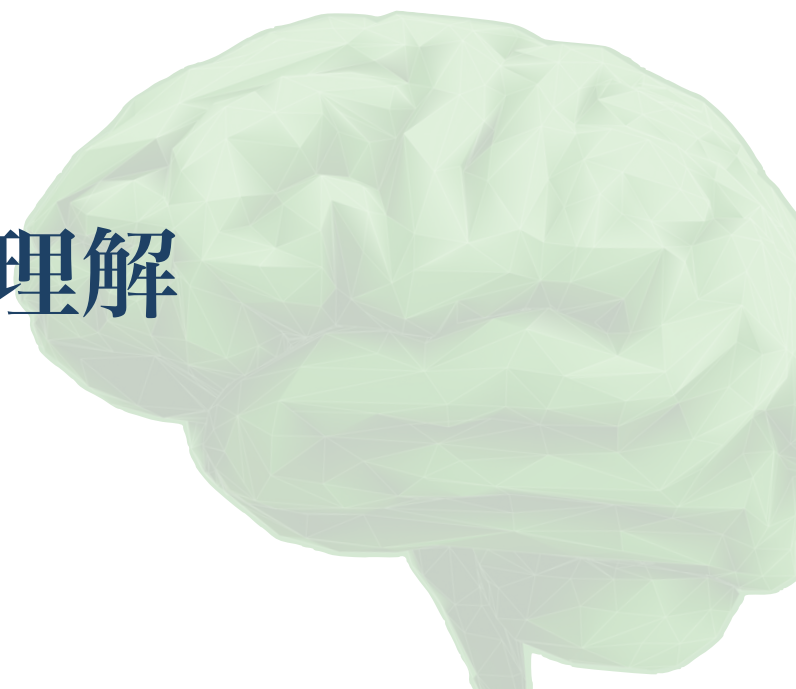
心を開いてもらう - 信頼関係の構築 -

傾聴はしっかり聞くのが重要なのではなく
聞いているという姿勢を伝える行為



心を開いてもらう - 信頼関係の構築 -

共感ではなく理解





Espoir

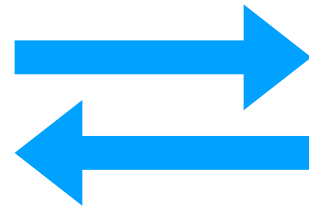
education

7

セッション7
脳を活性化させる生き方

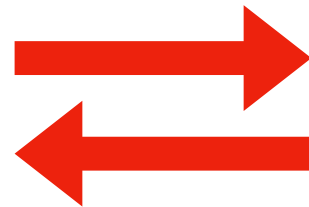
エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

高い集中力



脳の活性

低い集中力

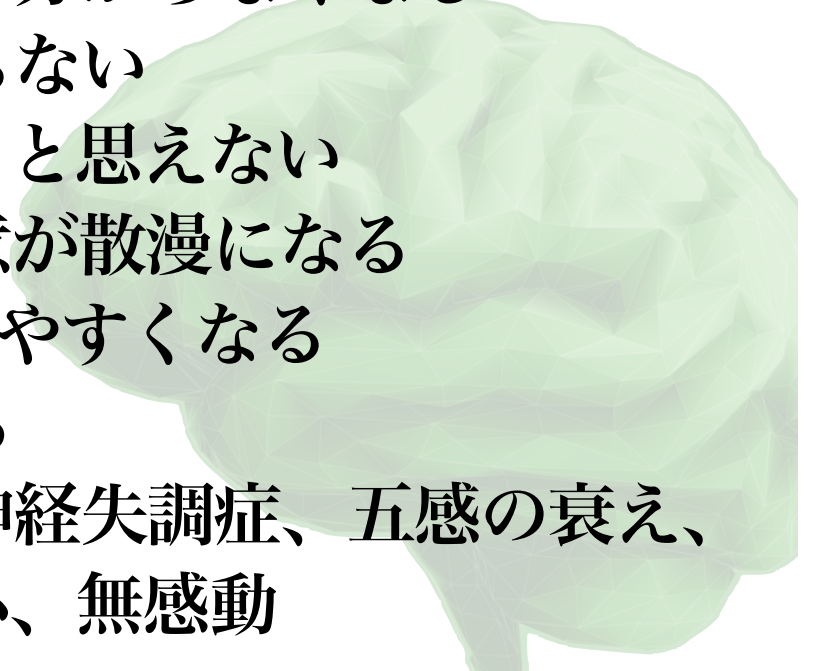


脳の不活性



**脳の不活性
が及ぼす
精神作用**

- ① イライラしやすくなったり
精神的ストレスを受けやすくなる
- ② 気分にもうが出て、ふさぎ込みがちになる
- ③ 過度な心配性や持ち越し苦勞が多くなる
- ④ 将来何をやっていいか分からなくなる
- ⑤ 具体的な未来が見つからない
- ⑥ 何をやっても上手くいくと思えない
- ⑦ 集中ができにくく、注意が散漫になる
- ⑧ 物事が覚えられず、忘れやすくなる
- ⑨ 感受性や反射神経が鈍る
- ⑩ 疲労性、不眠性、自律神経失調症、五感の衰え、
偏頭痛、無気力、無関心、無感動

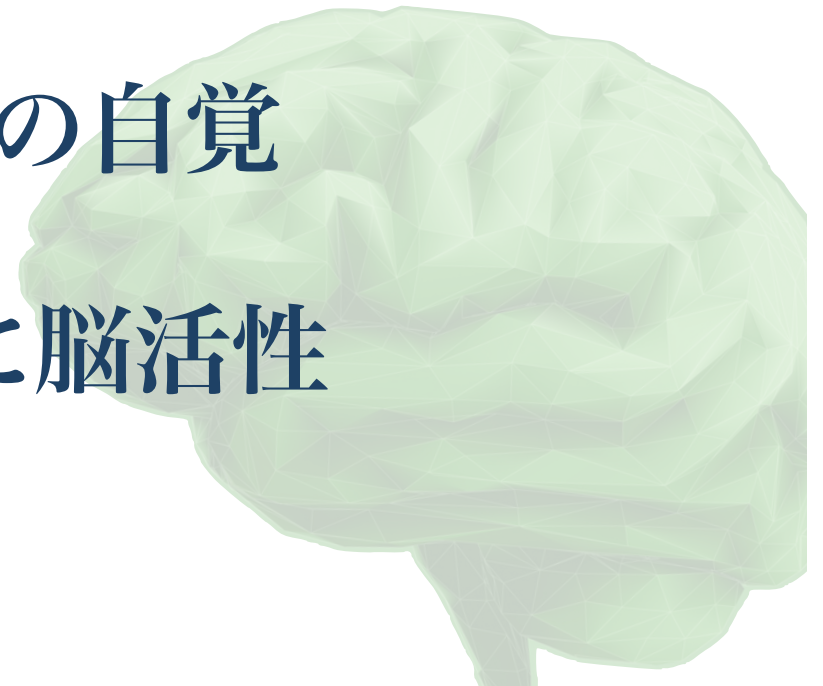


**脳の不活性
が及ぼす
精神作用**

- ⑪ 自己認識の低下(他者に対する感情的な爆発)
- ⑫ 虐待などの暴力行為
破壊的行為によるストレス発散
- ⑬ 自分が起こしたことだという事が
理解・認識できなくなる
- ⑭ 望ましくない出来事への根拠のない主観的解釈
(主観的意味づけ・主観的理解)
- ⑮ 対人関係への思い込み、妄想観念、現実逃避
- ⑯ 不平、不満、グチ、言い訳を瞬間的に行う
- ⑰ 他人のせいにする。ウソをつく
- ⑱ 何かに依存する。自分で物事を決められない
- ⑲ 過剰な自己愛、過剰な自己保全、過剰な自己主張

自己理解を深める

脳の不活性状態の自覚
気付いたらすぐに脳活性





Espoir

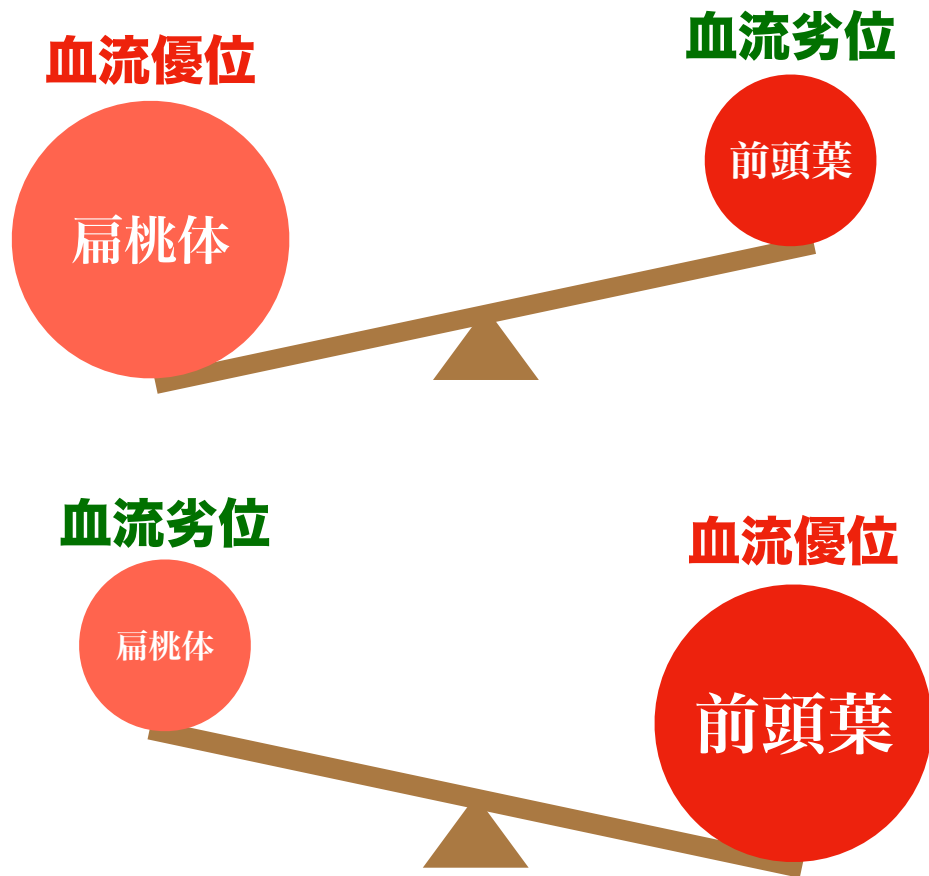
education

8

セッション8
脳を活性化させる生き方

エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

脳の血流と思考の状態



ネガティブ
否定的思考
破壊的思考
自己否定

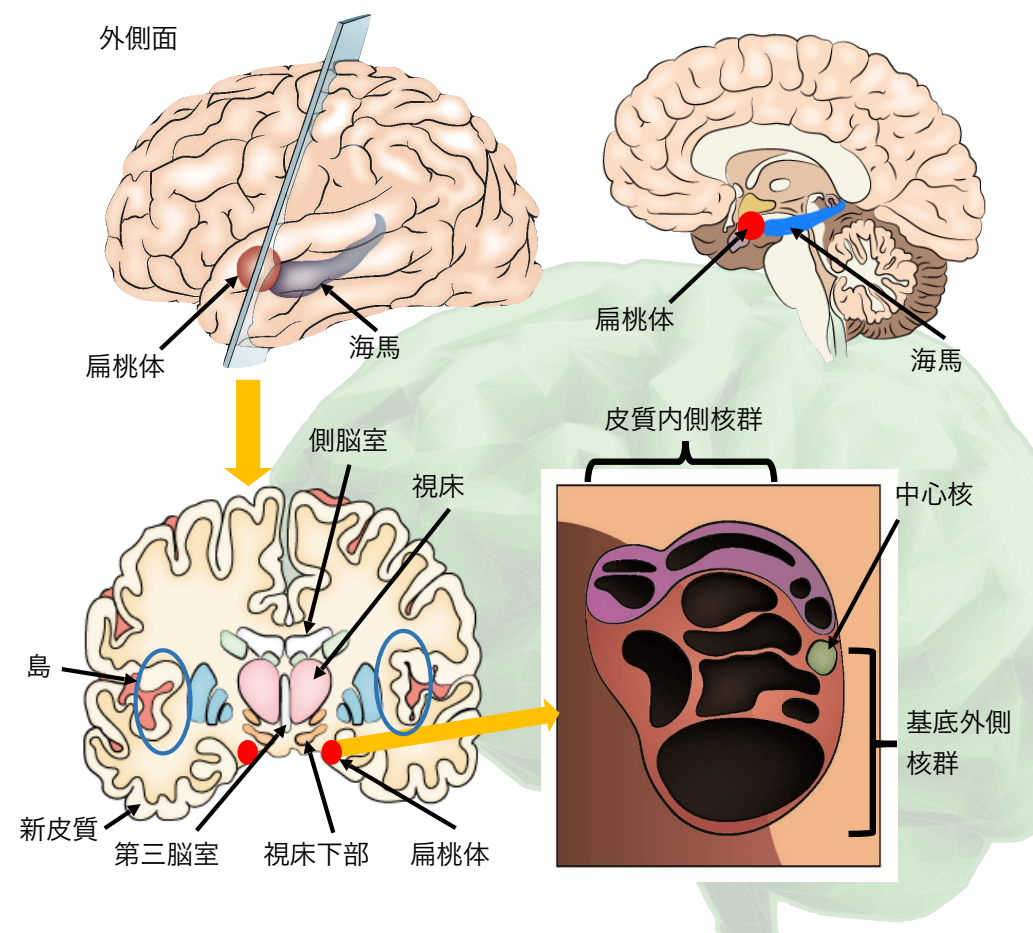
ポジティブ
肯定的思考
創造的思考
自己承認

感情のネットワーク

外界の脅威や罰に対して反応
へビがいる！
怖そうな人がこっちに来てる…

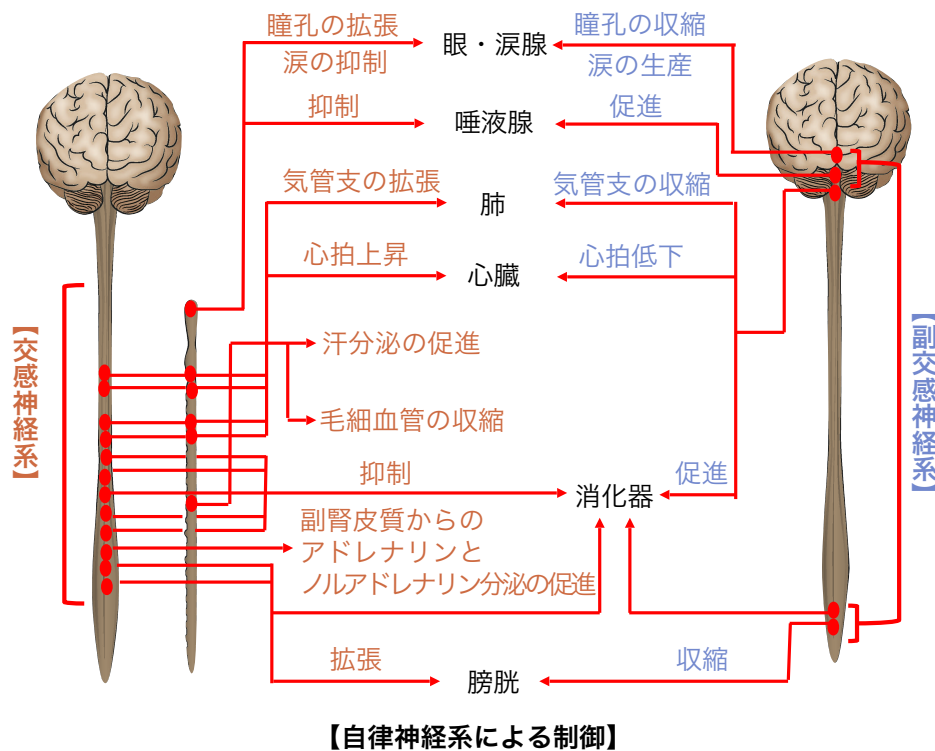
扁桃体や島などのネットワーク

負の感情を引き起こす



自律神経系

心拍や呼吸、瞳孔などの身体的反応を司る
報酬系や感情ネットワークは自律神経系を活動させる



交感神経系

アクセル役

闘争・逃走反応

-作用の例-

瞳孔散大

心拍数・血圧上昇

精神性発汗

消化機能を抑える

血中グルコース上昇

副交感神経系

ブレーキ役

消化・休息反応

瞳孔収縮

心拍数・血圧低下

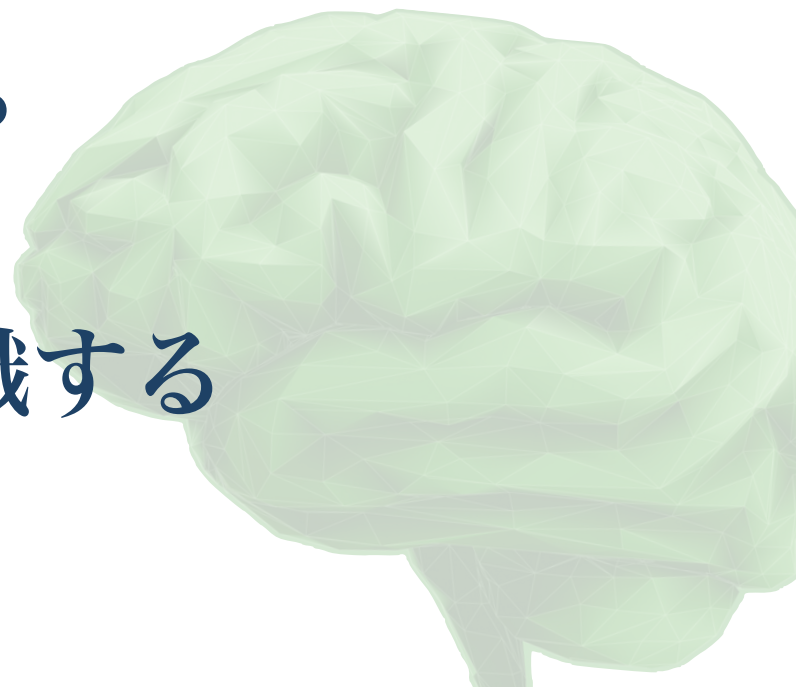
消化機能活発

唾液の分泌

動物脳から人間脳へ

目的は何？

目的を常に意識する





Espoir

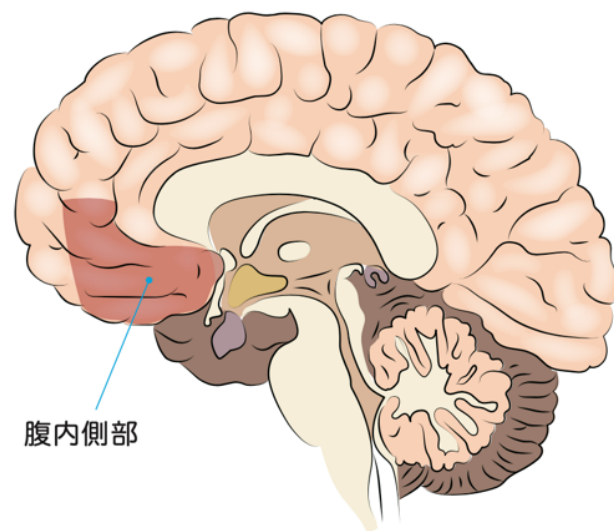
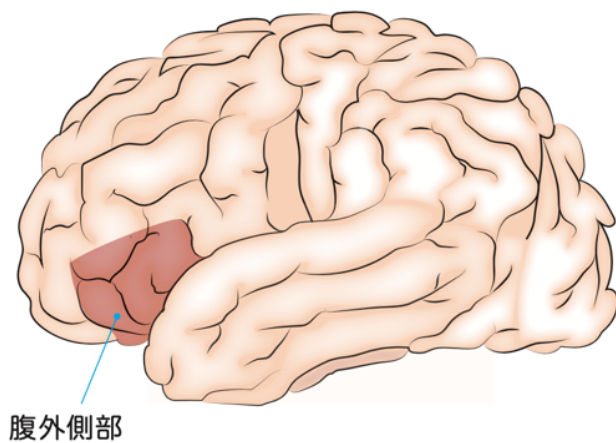
education

セッション9
脳を活性化させる生き方

エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

感情のコントロール

前頭前野腹外側部・腹内側部による感情・情動の制御
前頭前野の発達は20代まで続く



情動と感情

心的反応(感情)

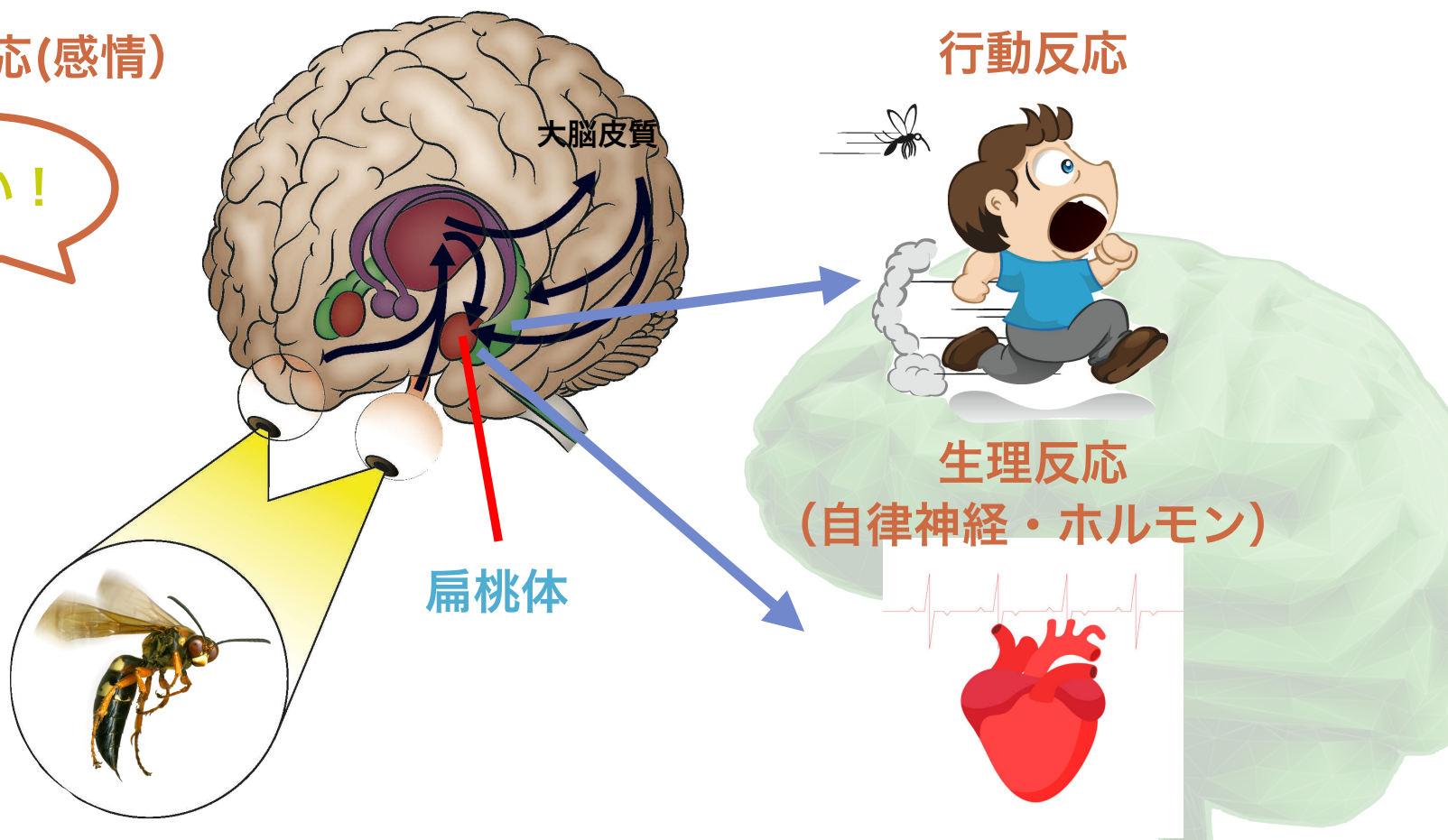
怖い！

大脳皮質

扁桃体

行動反応

生理反応
(自律神経・ホルモン)



情動と感情

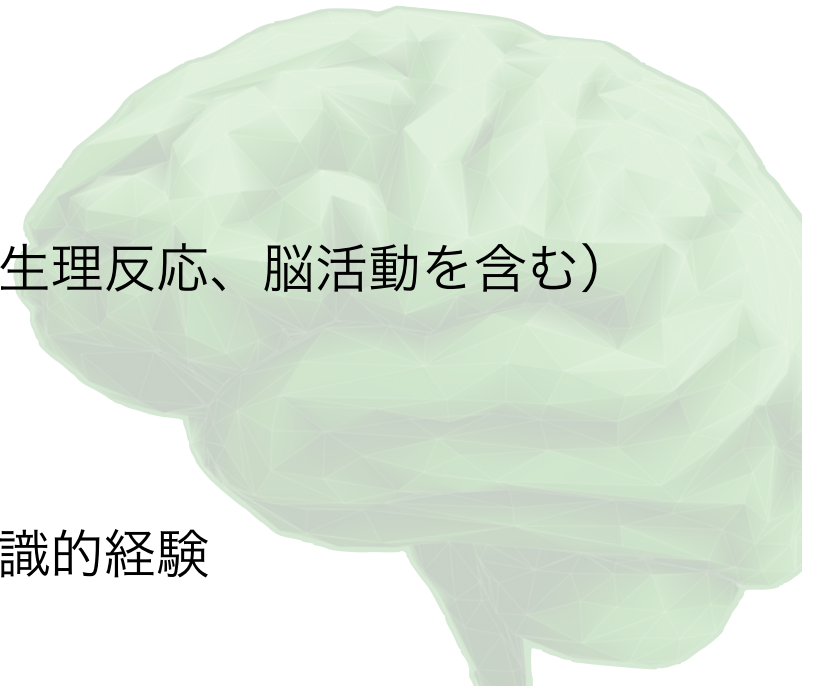
ルドゥー&ダマシオ(2015)による定義

情動

個体が何らかの環境状態に遭遇したときに、
ほぼ無意識的に引き起こされる身体的反応（生理反応、脳活動を含む）

感情

情動が認知され意味づけされた結果生じる意識的経験

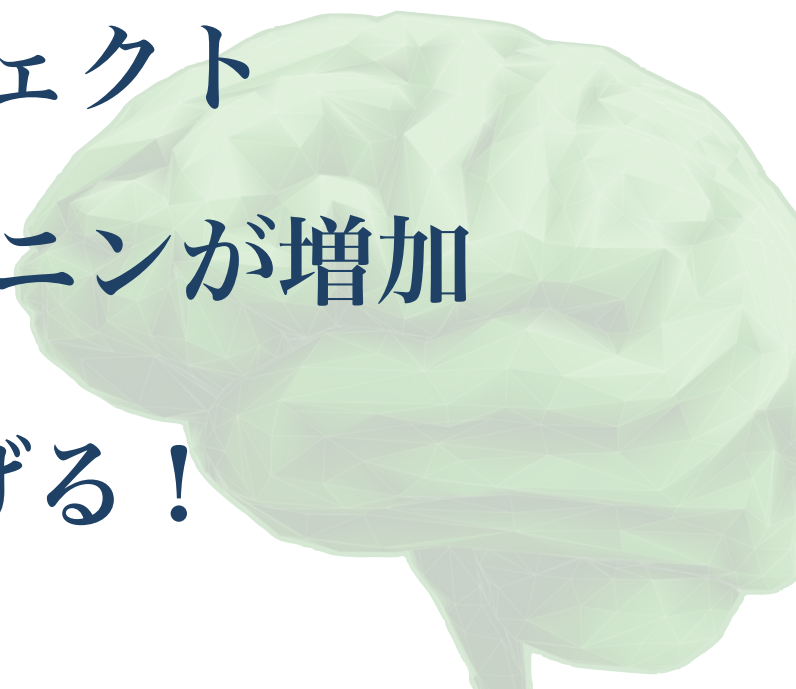


感情は末梢神経から起こる

プリテンドエフェクト

笑顔を作るとセロトニンが増加

口角・頬を上げる！





Espoir 10

education

セッション10
幸福感を高める生き方

エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

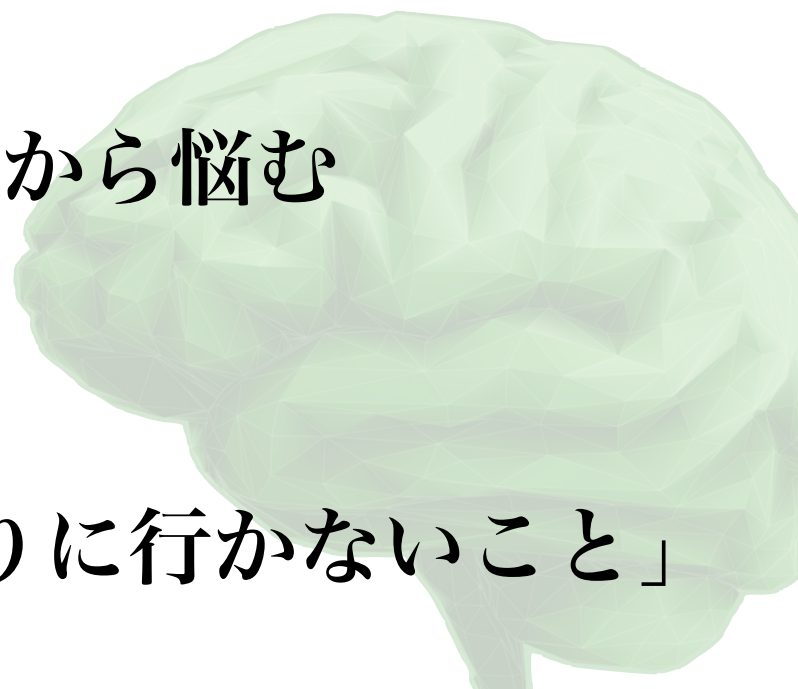
悩みについて

悩みとは何か？ 思い通りに行かない事

思い通りに行かないから悩む



悩みの原因は「物事が思い通りに行かないこと」



悩みについて

以下の条件が揃っていないと悩みにならない

- 1 真剣である
- 2 達成したいという意志がある
- 3 できる自分を感じている



チェンジコース

悩みの原因は？

成長意欲である！





Espoir 11

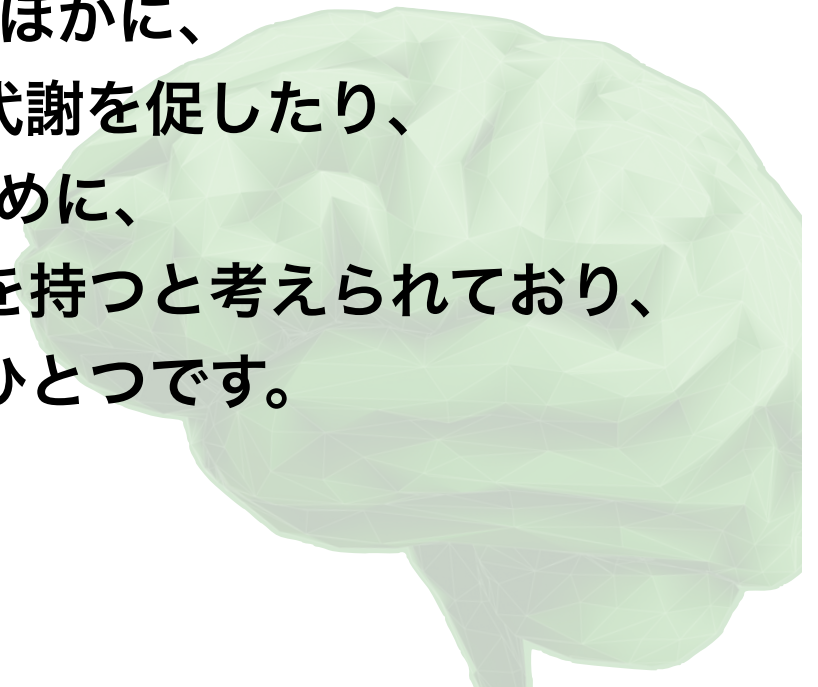
education

セッション11
幸福感を高める生き方

エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

メラトニンについて

メラトニンは眠りを誘うほかに、
抗酸化作用によって細胞の新陳代謝を促したり、
疲れを取ってくれるために、
病気の予防や老化防止にさまざまな効果を持つと考えられており、
注目されているホルモンのひとつです。

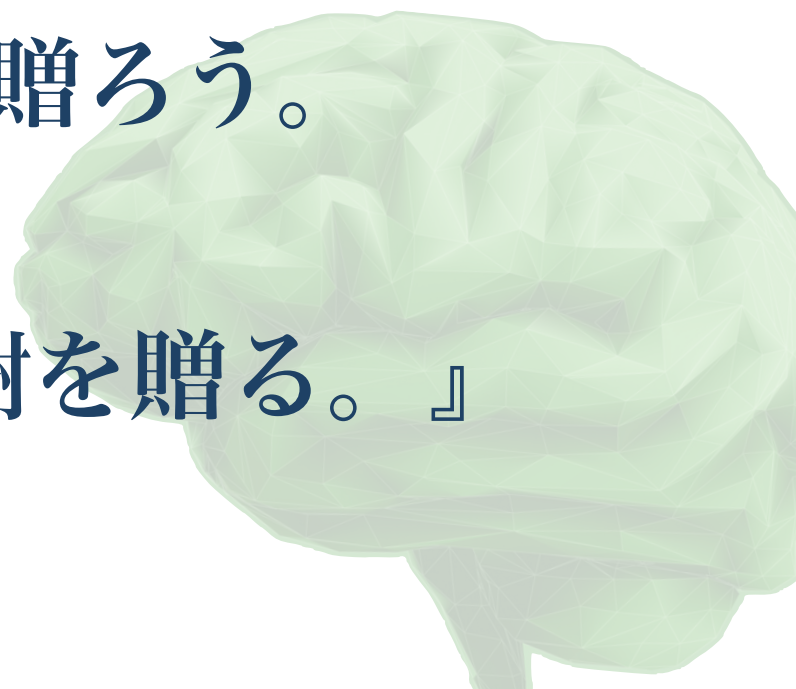




寝際の意識は潜在意識に影響を与える

寝際に愛と感謝を贈ろう。

『○○さんに愛と感謝を贈る。』





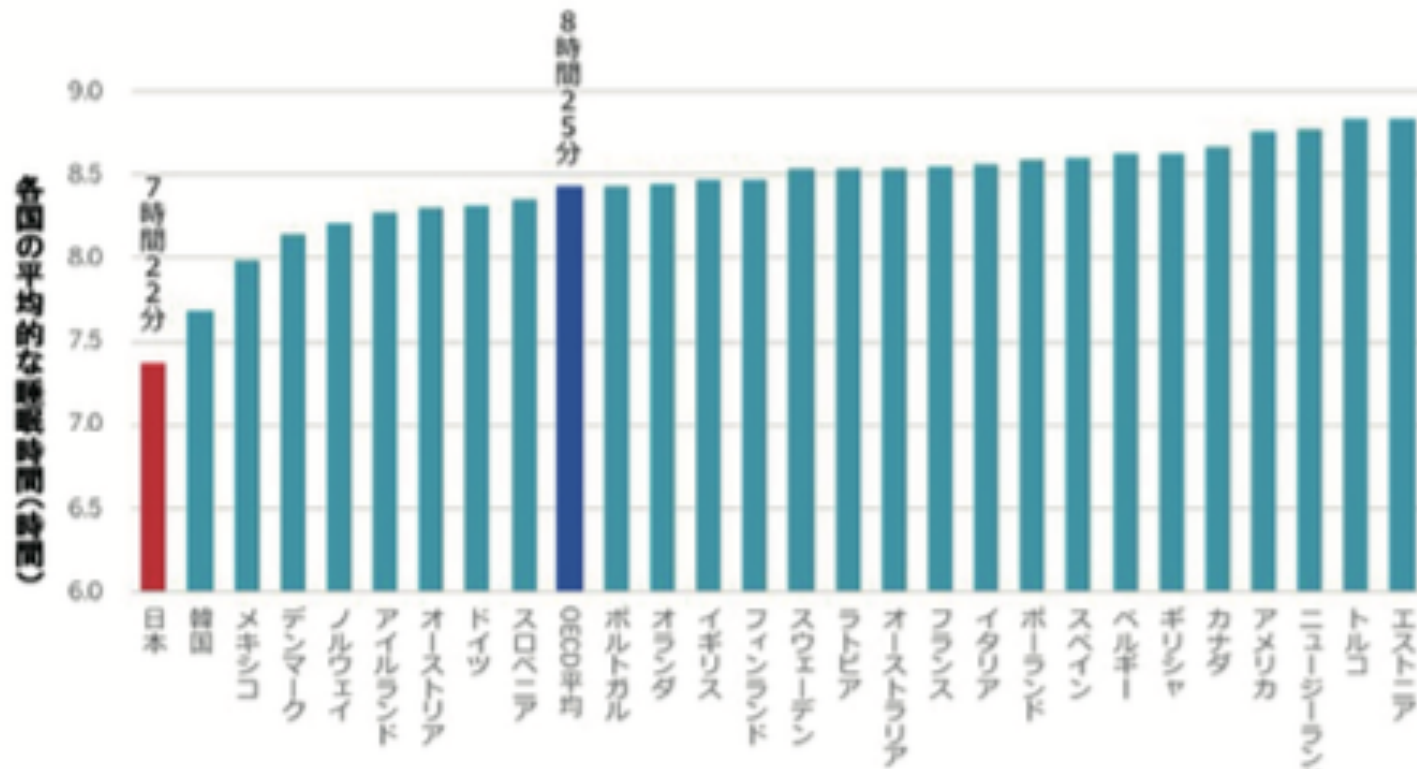
Espoir 12

education

セッション12
幸福感を高める生き方

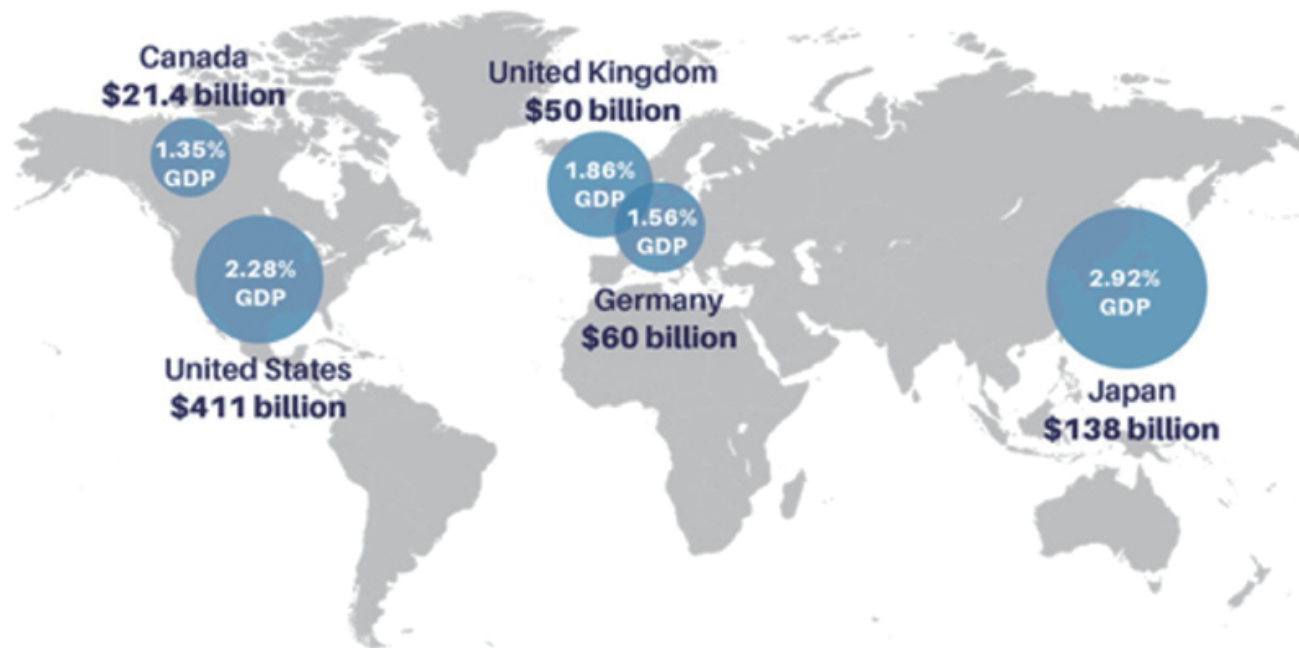
エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

睡眠について



睡眠について

Figure ES.1: Economic costs of insufficient sleep across five OECD countries



Notes: RAND Europe analysis

アメリカと比較するとアメリカの方が金額が大きいのですが、そもそもGDPの値が大きいからです。

さて、日本はなんと2.92%も睡眠不足によって経済損失が起きていると言われています。

睡眠を削って一生懸命仕事をしているにも関わらず、睡眠不足によって、注意力や集中力などが低下し、事故が起こったりなどにより、皮肉にも経済損失が起きていると言うのです。これは、個人にももちろん当てはまることです。

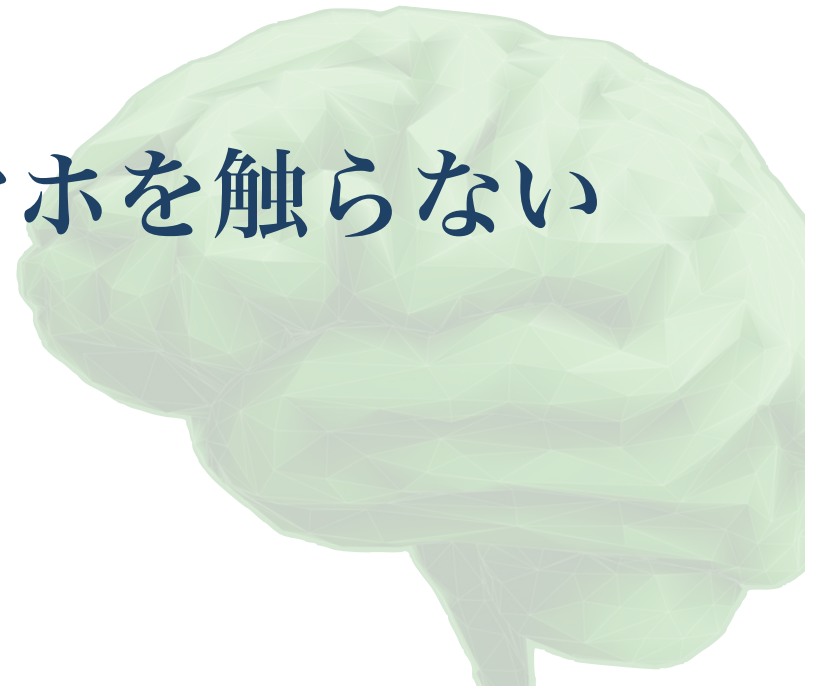
睡眠の質を改善しよう

室温を24.5度に設定

睡眠の2時間前にはスマホを触らない

カーテンを開ける

部屋を夜暗くする





Espoir

education

TE

セッション13
幸福感を高める生き方

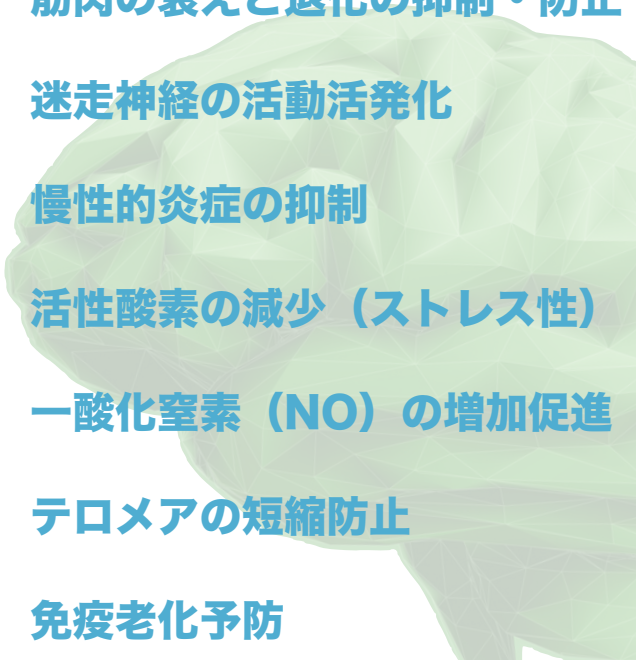
エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

オキシトシン

ヒトゲノムの中で最古の遺伝子の一つ
およそ5億年前から存在している

オキシトシン遺伝子 愛と絆のホルモン

オキシトシンの効果（老化の予防）

- 1 筋肉の衰えと退化の抑制・防止
 - 2 迷走神経の活動活発化
 - 3 慢性的炎症の抑制
 - 4 活性酸素の減少（ストレス性）
 - 5 一酸化窒素（NO）の増加促進
 - 6 テロメアの短縮防止
 - 7 免疫老化予防
- 

オキシトシンを分泌させて脳活性

意識的にワクワクしよう。

活気音法





Espoir14

education

セッション14
幸福感を高める生き方

エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

オキシトシンの実験

オキシトシンホルモンは 相手を無条件に信じる効果がある。

人工的に鼻にオキシトシンをスプレーされると、目の前の人を信じてしまい、たとえ不利な契約をされてもサインしてしまう。

しかし、効果が切れた瞬間に「何でサインしたんだろう？」と思うが、またスプレーされると不利な契約だと分かっているにもかかわらず再びサインしてしまう。

※相手を仲間かそれ以外に区別するホルモン

Kosfeld M, Heinrichs M, Zak PJ, Fischbacher U, Fehr E, Oxytocin increases trust in humans. Nature, 435:673-676, 2005

オキシトシンを分泌させて脳活性

人を信頼することを意識しよう





Espoir

education

TE

セッション15
幸福感を高める生き方

エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

オキシトシンを増やす方法

- 1 高揚の実感
- 2 人をなぐさめる・勇気付ける
- 3 あたたかい気持ちでのやり取り
- 4 友人や愛する人を支える
- 5 肯定的な思い出を思い出す
- 6 ハグをする

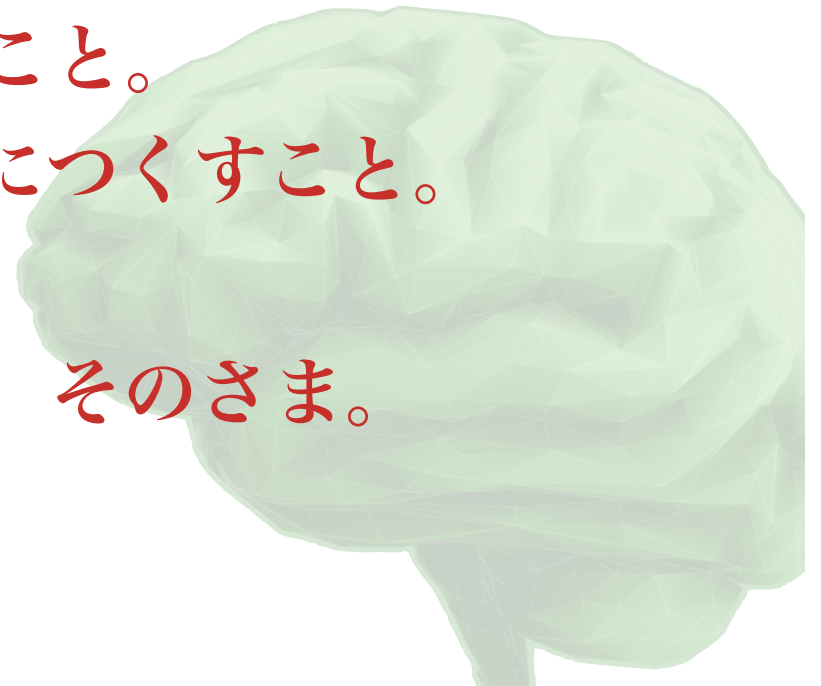
親切



親切とは

(親切)

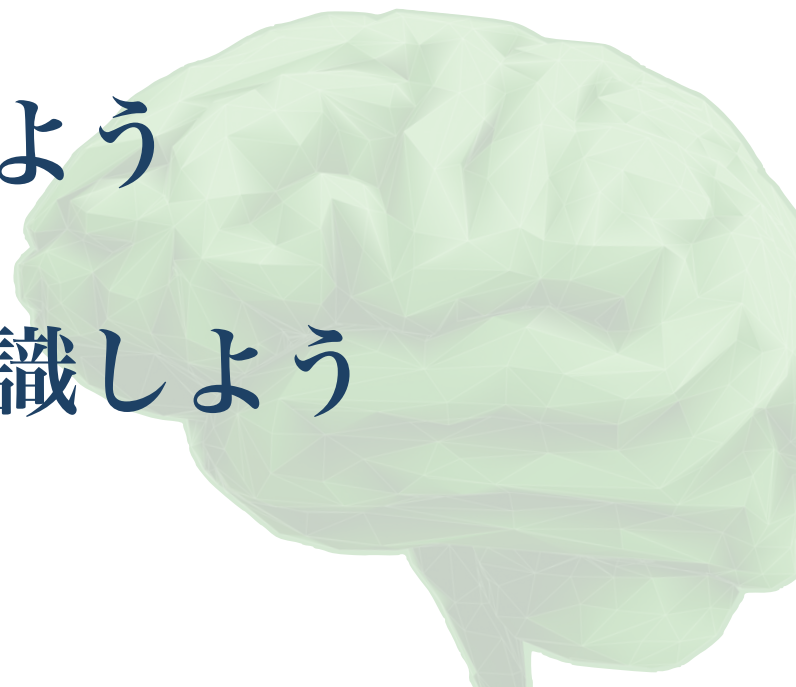
相手の身になって、
その人のために何かをすること。
思いやりをもって人のためにつくすこと。
また、そのさま。
心の底からすること。また、そのさま。



オキシトシンを分泌させて脳活性

ハグを意識しよう

スキンシップを意識しよう





Espoir 16

education

セッション16
幸福感を高める生き方

エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

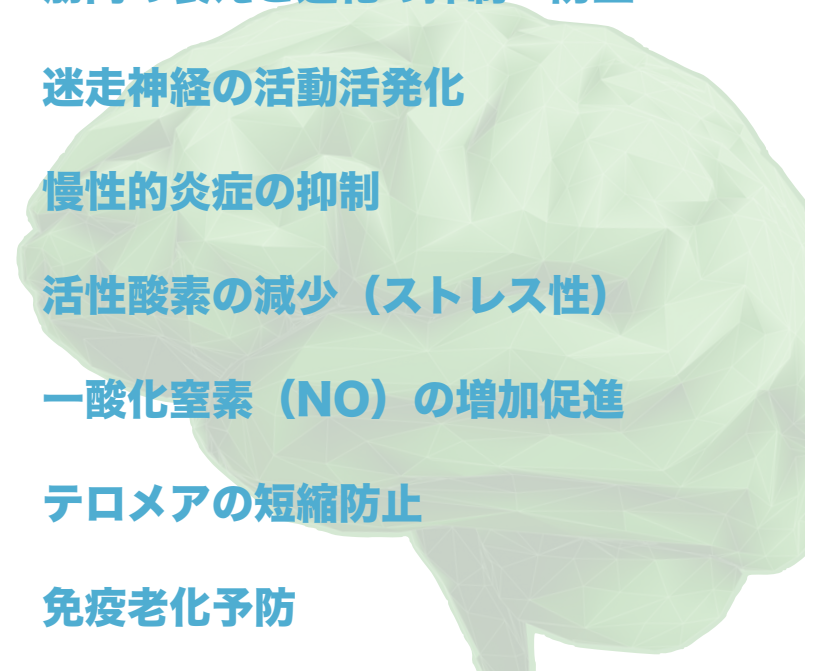
オキシトシン

ヒトゲノムの中で最古の遺伝子の一つ
およそ5億年前から存在している

オキシトシン遺伝子 愛と絆のホルモン

オキシトシンの効果（老化の予防）

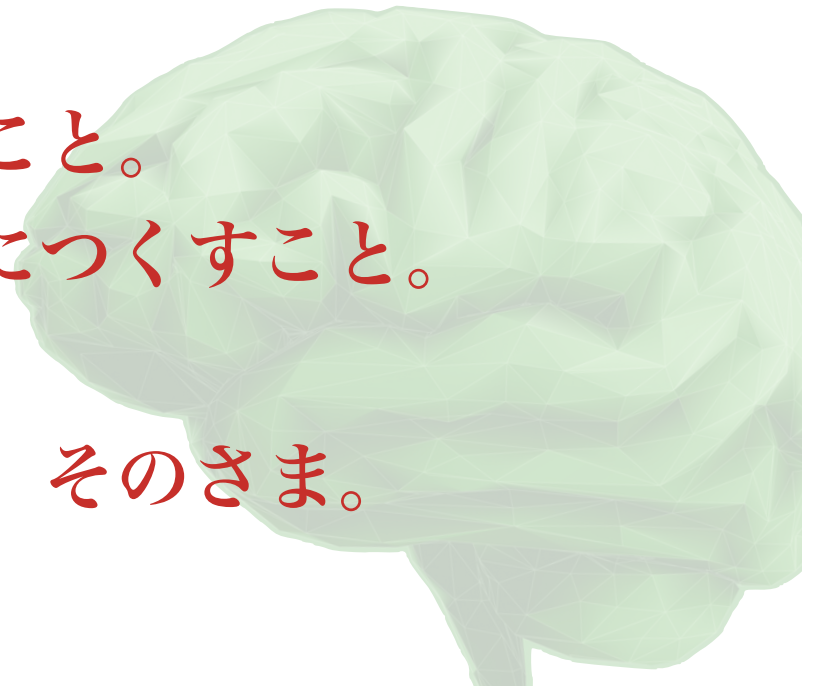
- 1 筋肉の衰えと退化の抑制・防止
- 2 迷走神経の活動活発化
- 3 慢性的炎症の抑制
- 4 活性酸素の減少（ストレス性）
- 5 一酸化窒素（NO）の増加促進
- 6 テロメアの短縮防止
- 7 免疫老化予防



親切とは

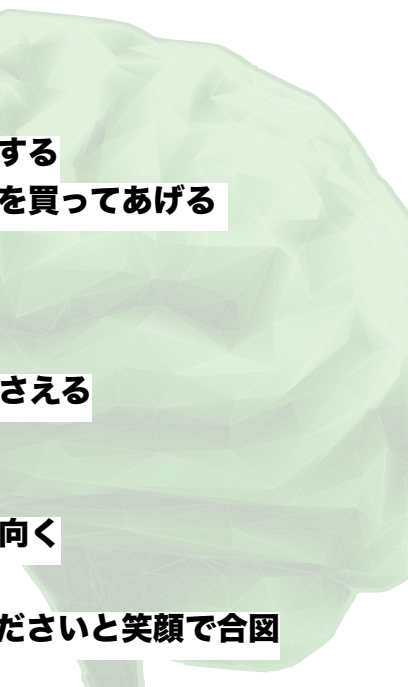
(親切)

相手の身になって、
その人のために何かをすること。
思いやりをもって人のためにつくすこと。
また、そのさま。
心の底からすること。また、そのさま。



カインドリスト

- ☐エレベーターで先をゆずる
- ☐店員さんに「ありがとう」と言う
- ☐運転中に割り込まれてもゆずってにっこり手で合図
- ☐人が嫌がっている事を代わりにやってあげる
- ☐誰かを褒める
- ☐誰かに御礼の手紙を書いて出す
- ☐ボランティアを行う
- ☐電車で席をゆずる
- ☐ホームレスの方に食べ物を買ってあげる
- ☐友人・家族・親戚の子どもを数時間預かる
- ☐誰かに「元気ですね!」と声をかける
- ☐お菓子を買って周りに配る
- ☐スーパーで先をゆずる
- ☐寄付をする
- ☐困っている人の味方になる
- ☐いつもやっていない家事を手伝う
- ☐献血する
- ☐コンビニの店員さんにお金を払った後に「頑張って下さい」と声をかける
- ☐誰かの誕生日に電話してハッピーバースデーを電話口で歌ってあげる
- ☐家族・友人・同僚に「何か手伝える事はない?」と声をかける
- ☐誰かのためにプレゼントを買う
- ☐SNSで身近な人を褒める
- ☐お金のない人におごってあげる
- ☐ボランティア活動している人を応援する
- ☐お世話になった人に感謝の手紙を書く
- ☐サービスの良かった会社の本社に電話して御礼をいう
- ☐オフィスを片付ける
- ☐ご高齢者の話を聴く
- ☐友人の話を親身に聴いてあげる
- ☐愛する人の望んでいる事を提供する
- ☐誰かに相手のほしがっている本を買ってあげる
- ☐庭の手入れを手伝ってあげる
- ☐部屋の片付けを手伝ってあげる
- ☐学校の先生に手紙を送る
- ☐後から来る人のためにドアを押さえる
- ☐落ちているゴミを拾う
- ☐コーヒー・お茶を入れてあげる
- ☐声をかけられたらちゃんと振り向く
- ☐笑顔で対応する
- ☐咳をしても気にしないでくださいと笑顔で合図



オキシトシンを分泌させて脳活性

親切にすることを意識しよう





Espoir17

education

セッション17
幸福感を高める生き方

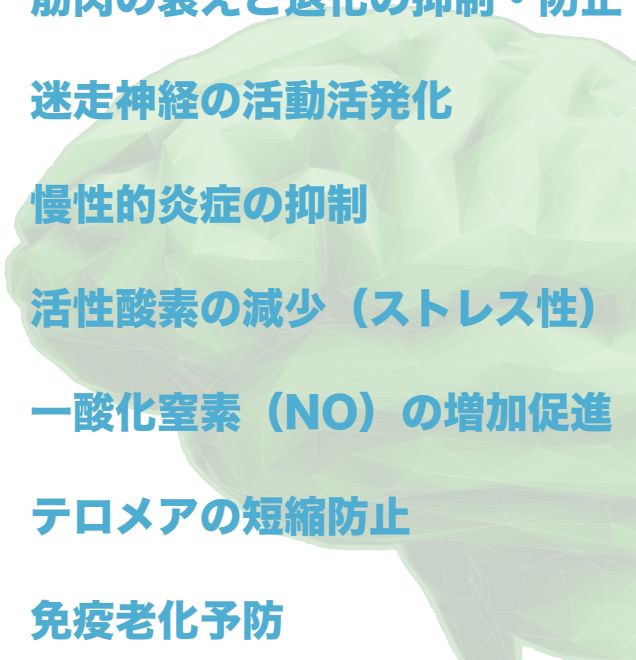
エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

オキシトシン

ヒトゲノムの中で最古の遺伝子の一つ
およそ5億年前から存在している

オキシトシン遺伝子 愛と絆のホルモン

オキシトシンの効果（老化の予防）

- 1 筋肉の衰えと退化の抑制・防止
 - 2 迷走神経の活動活発化
 - 3 慢性的炎症の抑制
 - 4 活性酸素の減少（ストレス性）
 - 5 一酸化窒素（NO）の増加促進
 - 6 テロメアの短縮防止
 - 7 免疫老化予防
- 

オキシトシンを増やす方法

- 1 高揚の実感
- 2 人をなぐさめる・勇気付ける
- 3 あたたかい気持ちでのやり取り
- 4 友人や愛する人を支える
- 5 肯定的な思い出を思い出す
- 6 ハグをする

親切



オキシトシンを分泌させて脳活性

大切な人を
支えるんだ、守るんだ、愛するんだ
と意識しよう





Espoir18

education

セッション18
幸福感を高める生き方

エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

自己認知と幸福の関係

資本
お金・資産
労働力
能力

▶ 感情 ▶ 幸福感

あらゆる感じ方は
幸福感と比例する



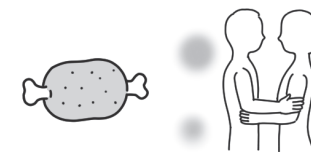
脳心理科学者 杉山モデル「意識を操る4つの脳」



第1階層『ワニの脳』快樂追求脳

脳幹

原始的な動物が持つ意識。食べて生き残ること、子孫を残すこと
おいしいものを食べる、セックスをする喜び



第2階層『ウマの脳』好き嫌い脳

前部帯状回

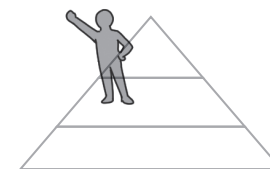
安全を確保する意識。草食ほ乳類や鳥類は仲間と群れることで
生きる確率を高めた。家族や気心の知れた友人がそばにいる喜び



第3階層『サルの脳』顔色・立場脳

内側前頭前野

社会性の意識。組織的行動をとるために役割を担い、自分の立場の
維持、向上する喜び



第4階層『ヒトの脳』ミッション追求脳

前頭前野外側部

未来という概念を手に入れた結果、思考を重ねて結論を得られたり
希望や展望によって得られる喜び



幸福の4意識 「ワニの脳」

食事・睡眠・排泄で
幸福を感じるように意識しよう





Espoir

education

19

セッション19
幸福感を高める生き方

エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

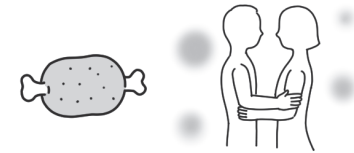
脳心理科学者 杉山モデル「意識を操る4つの脳」



第1階層『ワニの脳』快樂追求脳

脳幹

原始的な動物が持つ意識。食べて生き残ること、子孫を残すこと
おいしいものを食べる、セックスをする喜び



第2階層『ウマの脳』好き嫌い脳

前部帯状回

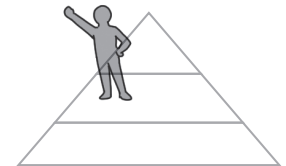
安全を確保する意識。草食ほ乳類や鳥類は仲間と群れることで
生きる確率を高めた。家族や気心の知れた友人がそばにいる喜び



第3階層『サルの脳』顔色・立場脳

内側前頭前野

社会性の意識。組織的行動をとるために役割を担い、自分の立場の
維持、向上する喜び



第4階層『ヒトの脳』ミッション追求脳

前頭前野外側部

未来という概念を手に入れた結果、思考を重ねて結論を得られたり
希望や展望によって得られる喜び



適者生存に打ち克った人類



高次消費者

草食動物や植物を食べる

どうやって人類は
生態系ピラミッドの頂点に至ったか



動物の糞や死がいを生み出す

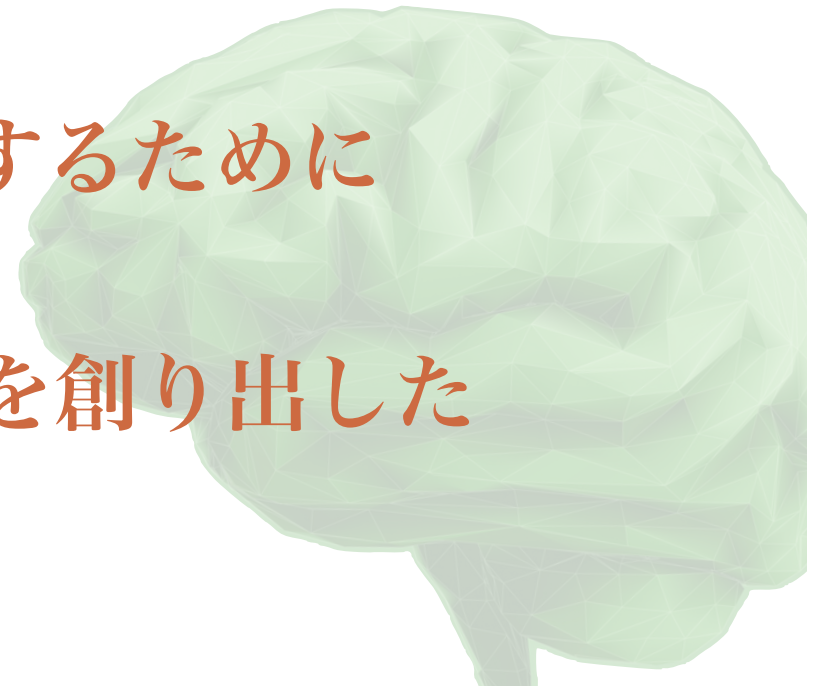
分解者

動物のフンや死がいを分解
植物などの栄養を作る

集団化によって生存を勝ち取った。

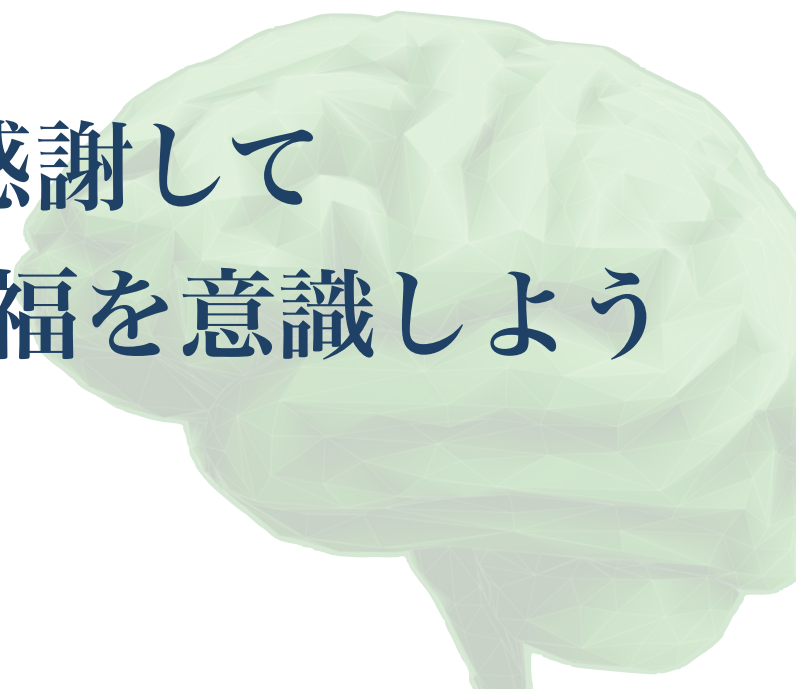
集団を維持するために

幸福感という概念を創り出した



幸福の4意識 「ウマの脳」

今ある出逢いに感謝して
周り人といることへの幸福を意識しよう





Espoir 20

education

セッション20
幸福感を高める生き方

エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

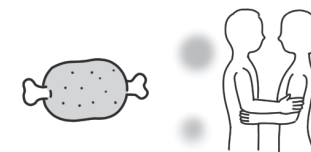
脳心理科学者 杉山モデル「意識を操る4つの脳」



第1階層『ワニの脳』快樂追求脳

脳幹

原始的な動物が持つ意識。食べて生き残ること、子孫を残すこと
おいしいものを食べる、セックスをする喜び



第2階層『ウマの脳』好き嫌い脳

前部帯状回

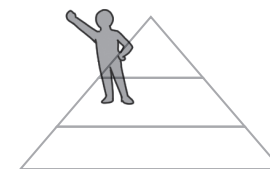
安全を確保する意識。草食ほ乳類や鳥類は仲間と群れることで
生きる確率を高めた。家族や気心の知れた友人がそばにいる喜び



第3階層『サルの脳』顔色・立場脳

内側前頭前野

社会性の意識。組織的行動をとるために役割を担い、自分の立場の
維持、向上する喜び



第4階層『ヒトの脳』ミッション追求脳

前頭前野外側部

未来という概念を手に入れた結果、思考を重ねて結論を得られたり
希望や展望によって得られる喜び



最幸の人生にするために

わたし達の気分の30%～50%は被受容感で変わる

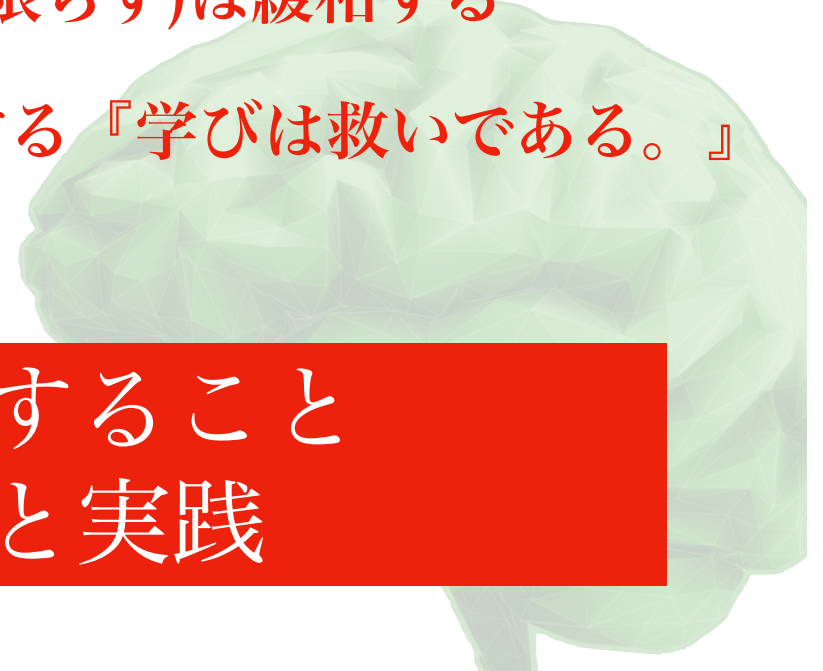
(生き方が定まると受け入れられている感が高まる)

可能性・希望を持つとあらゆる痛み(心に限らず)は緩和する

DLPFC・VLPFCは学びによって活性化する『学びは救いである。』

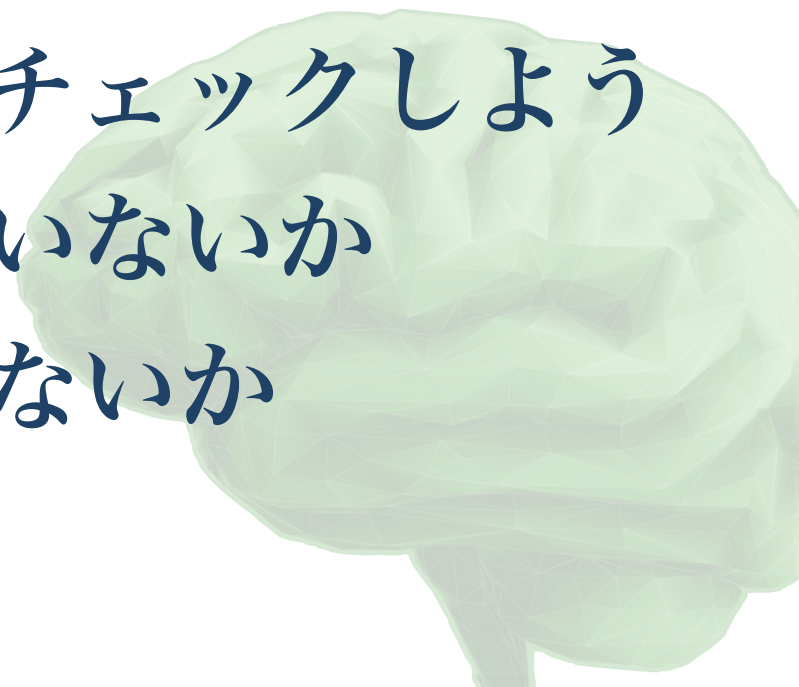


ヒトの脳を活性化すること
そのための学びと実践



幸福の4意識 「サルの脳」

サル脳になっていないかチェックしよう
マウントを取っていないか
人を見下していないか





Espoir21

education

セッション21
幸福感を高める生き方

エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

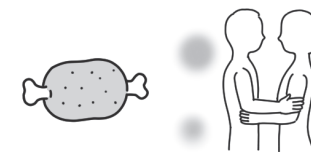
脳心理科学者 杉山モデル「意識を操る4つの脳」



第1階層『ワニの脳』快樂追求脳

脳幹

原始的な動物が持つ意識。食べて生き残ること、子孫を残すこと
おいしいものを食べる、セックスをする喜び



第2階層『ウマの脳』好き嫌い脳

前部帯状回

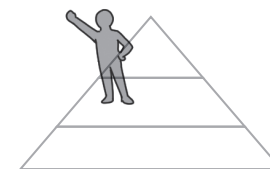
安全を確保する意識。草食ほ乳類や鳥類は仲間と群れることで
生きる確率を高めた。家族や気心の知れた友人がそばにいる喜び



第3階層『サルの脳』顔色・立場脳

内側前頭前野

社会性の意識。組織的行動をとるために役割を担い、自分の立場の
維持、向上する喜び



第4階層『ヒトの脳』ミッション追求脳

前頭前野外側部

未来という概念を手に入れた結果、思考を重ねて結論を得られたり
希望や展望によって得られる喜び



最幸の人生にするために

わたし達の気分の30%～50%は被受容感で変わる

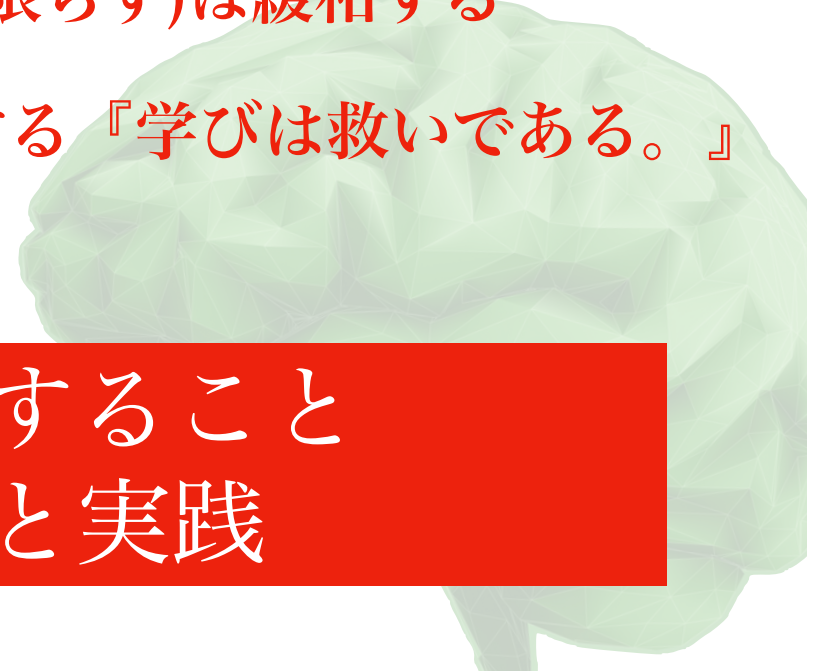
(生き方が定まると受け入れられている感が高まる)

可能性・希望を持つとあらゆる痛み(心に限らず)は緩和する

DLPFC・VLPFCは学びによって活性化する『学びは救いである。』

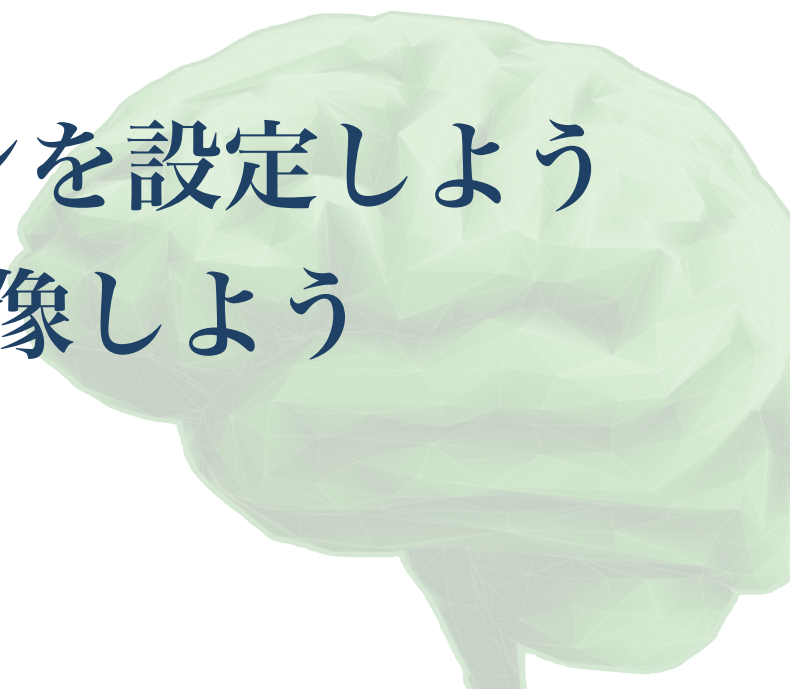


ヒトの脳を活性化すること
そのための学びと実践



幸福の4意識「ヒトの脳」

人に喜ばれるミッションを設定しよう
希望ある未来を想像しよう





Espoir 22

education

セッション22
幸福感を高める生き方

エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

勇気とは

**夢を叶えるためには、
目標を実現させるためには、**

勇気が必要



勇氣とは

**勇氣とは
夢を阻害する感情に負けない要素**



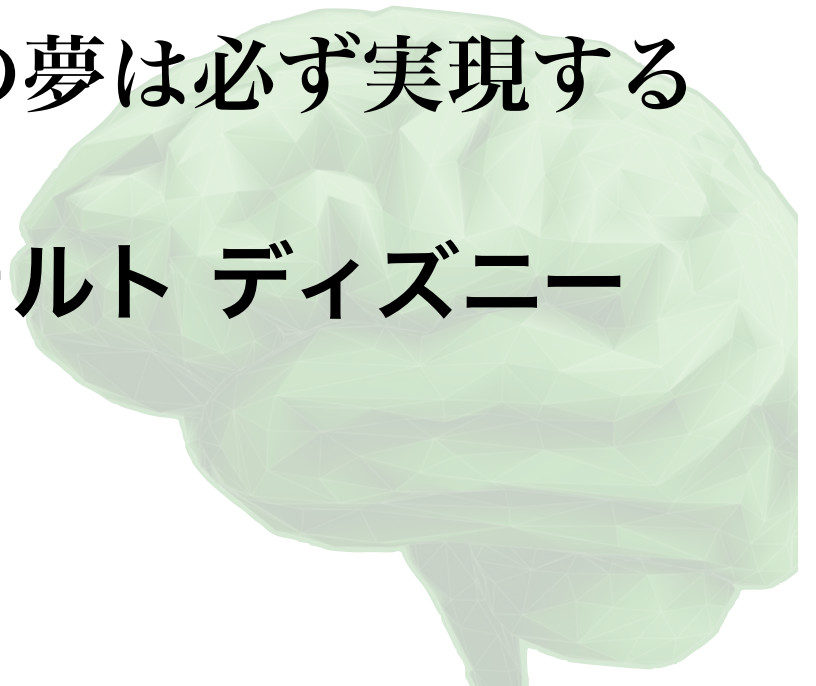
腹側前頭前野が活性化している状態





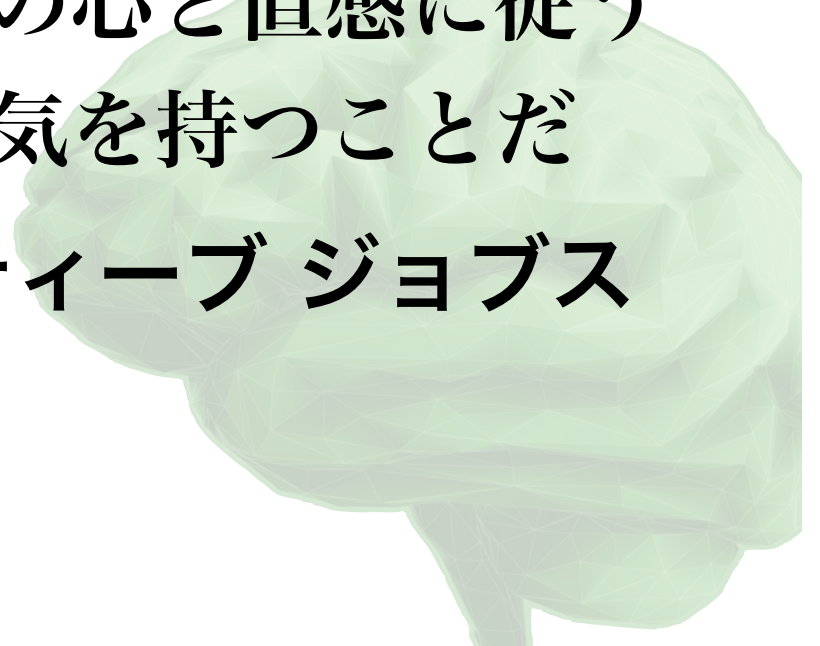
追いつける勇気があるなら
全ての夢は必ず実現する

ウォルト ディズニー



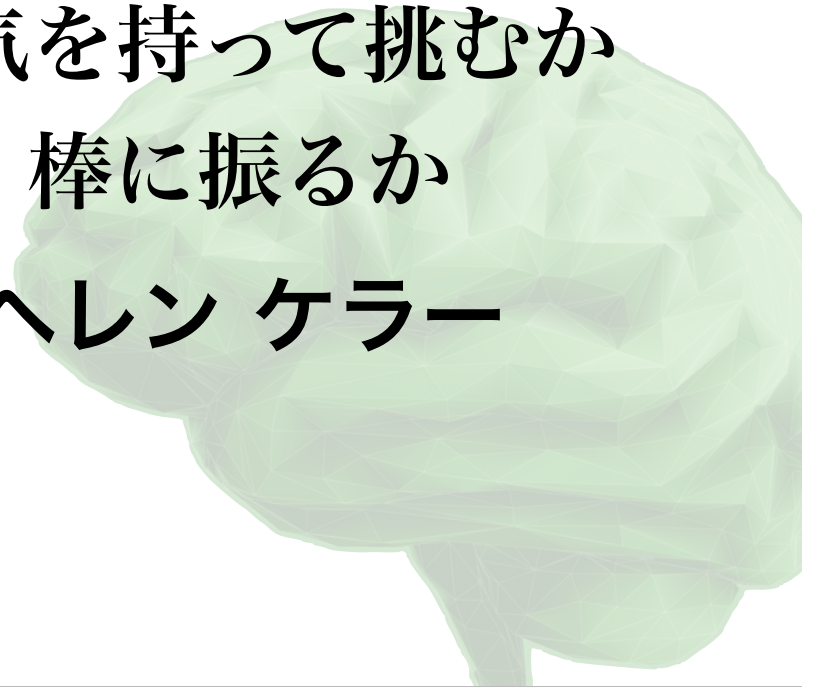


1番大事なことは
自分の心と直感に従う
勇気を持つことだ
スティーブ ジョブス





人生はどちらかです。
勇気を持って挑むか
棒に振るか
ヘレン ケラー





人は何度やりそこなっても
「もういっぺん」の
勇気を失わなければ
必ずものになる

松下 幸之助



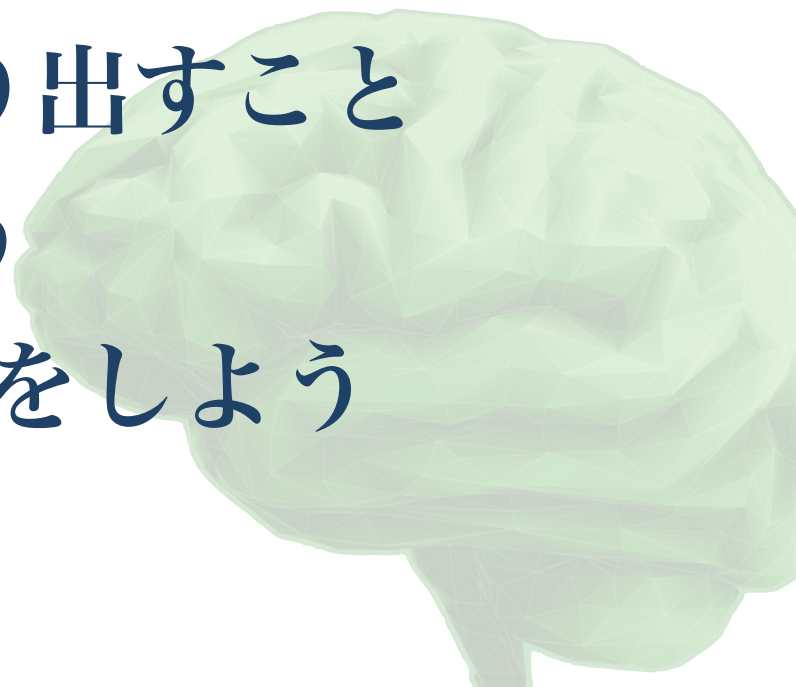
自分に価値があると思える時だけ
勇気をもつことができる

自分に価値があると思えるのは、
自分の行動が、周囲の人達にとって、
役に立っていると思える時だけである

アルフレッド アドラー

勇気を持つとう

勇気とは変化を作り出すこと
工夫しよう
いつもと違う挑戦をしよう





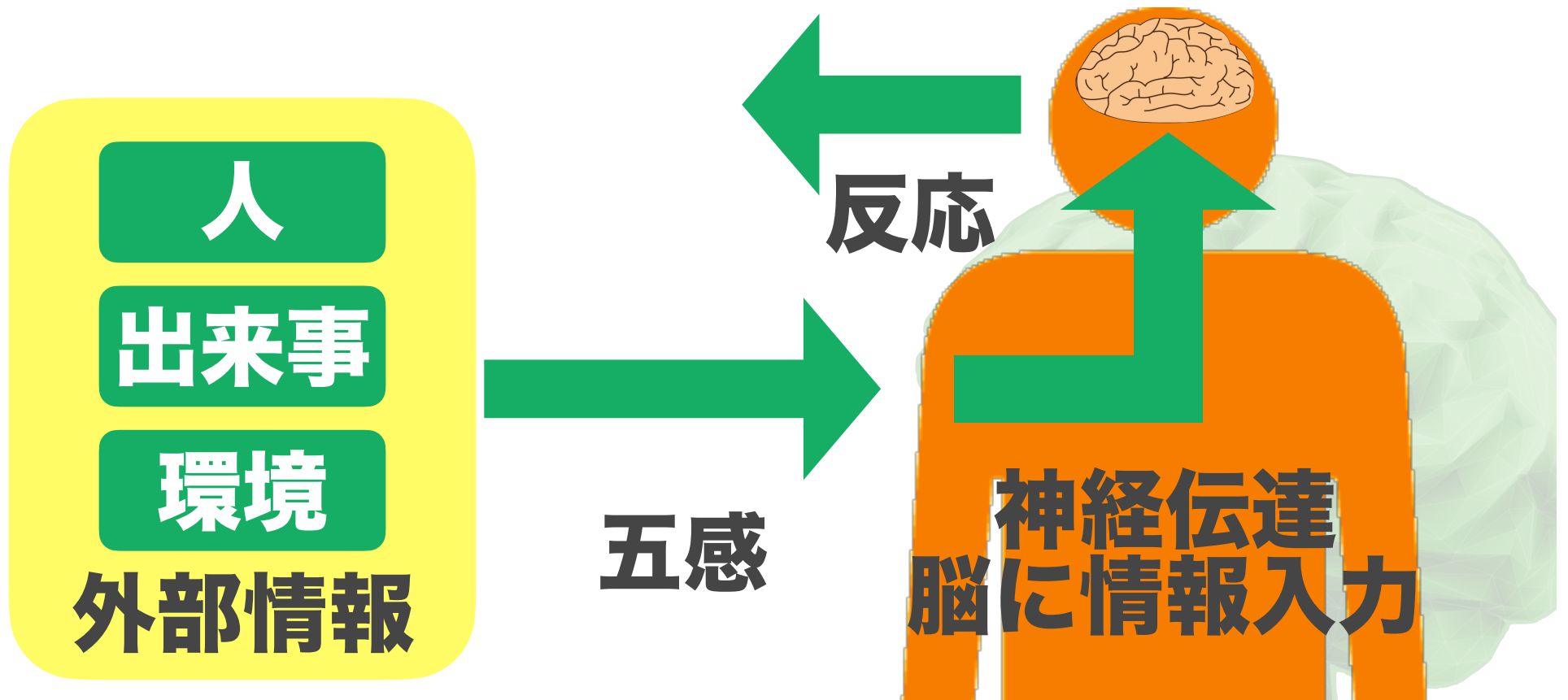
Espoir23

education

セッション23
幸福感を高める生き方

エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

あらゆる現実は脳内で発生している



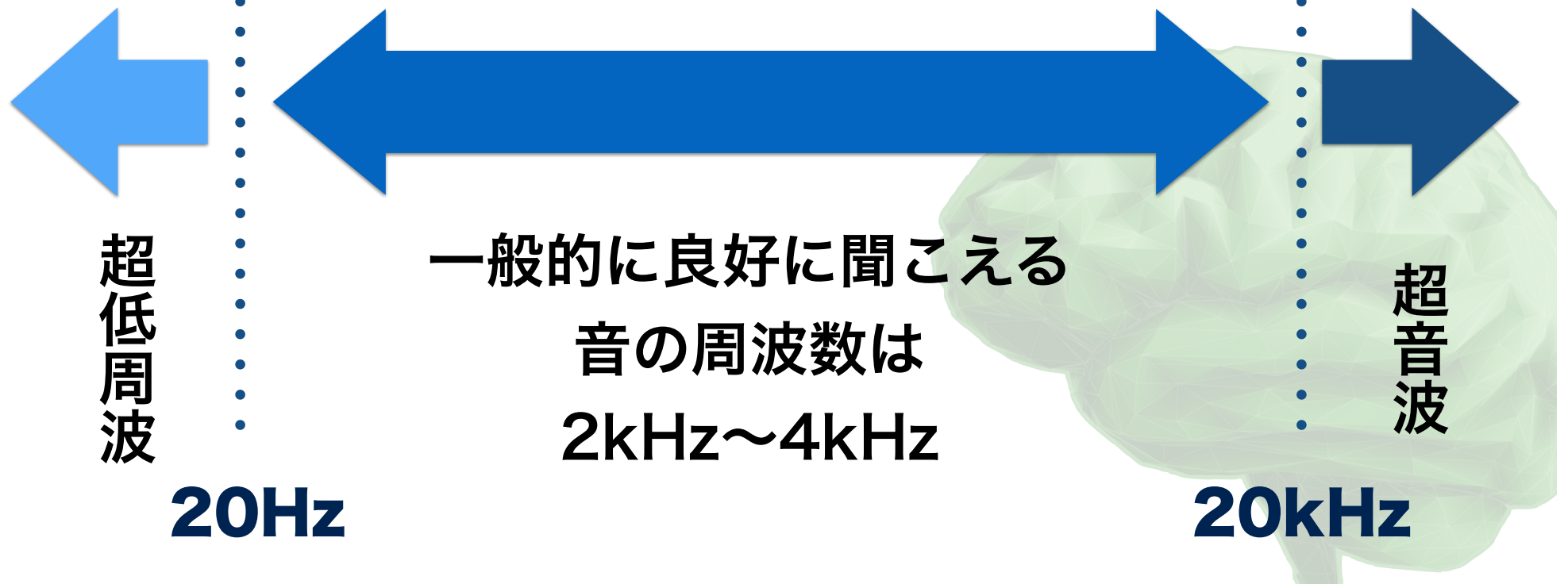
あらゆる現実は脳内で発生している


**聞こえてない音はないのか？
脳が受け取る音の範囲**



あらゆる現実は脳内で発生している

可聴域（聞こえる範囲）



カエル ◀||▶ 50Hz~10kHz 

人 ◀||||▶ 20Hz~20kHz 

イヌ ◀||||||▶ 15Hz~50kHz 

ネコ ◀||||||▶ 60Hz~65kHz 

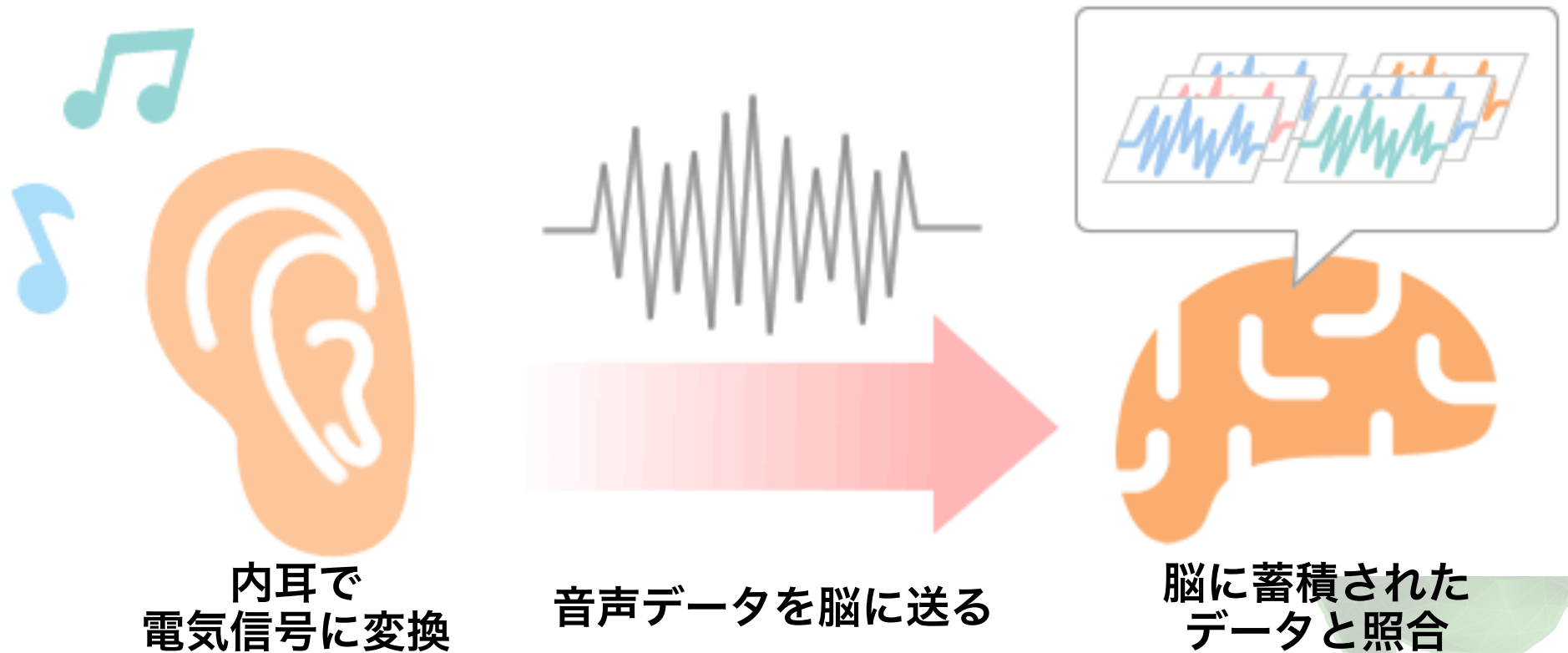
ガ ◀||||||||||||||||||||||||||||||||▶ 3kHz~150kHz 

イルカ ◀||||||||||||||||||||||||||||||||▶ 150Hz~150kHz 



あらゆる現実は脳内で発生している

声(音)を認識する仕組み

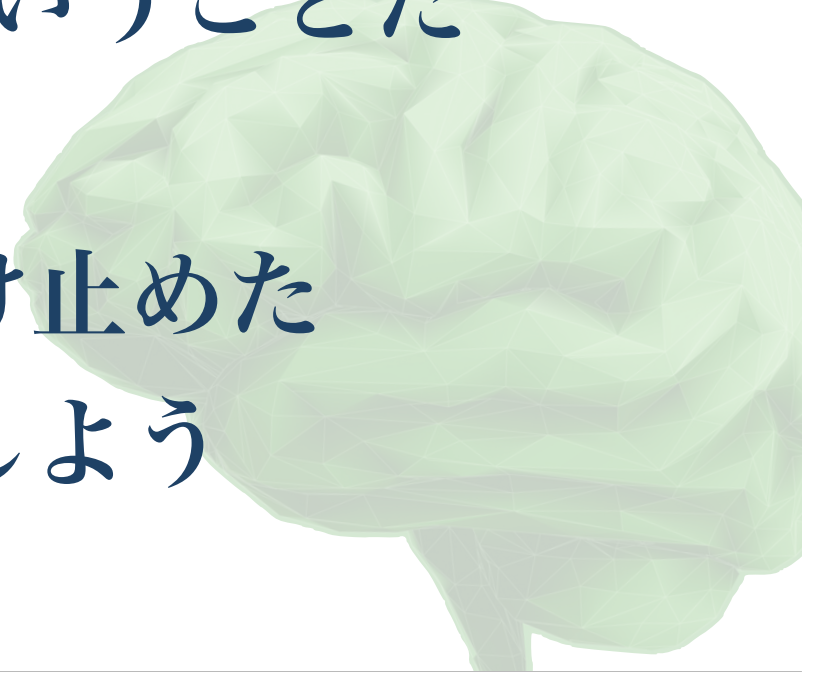


全ては脳内で起こっている



全ては脳で創り出されている

こういう人だ、こういうことだ
ではなく、
こうと自分が受け止めた
という理解をしよう





Espoir24

education

セッション24
幸福感を高める生き方

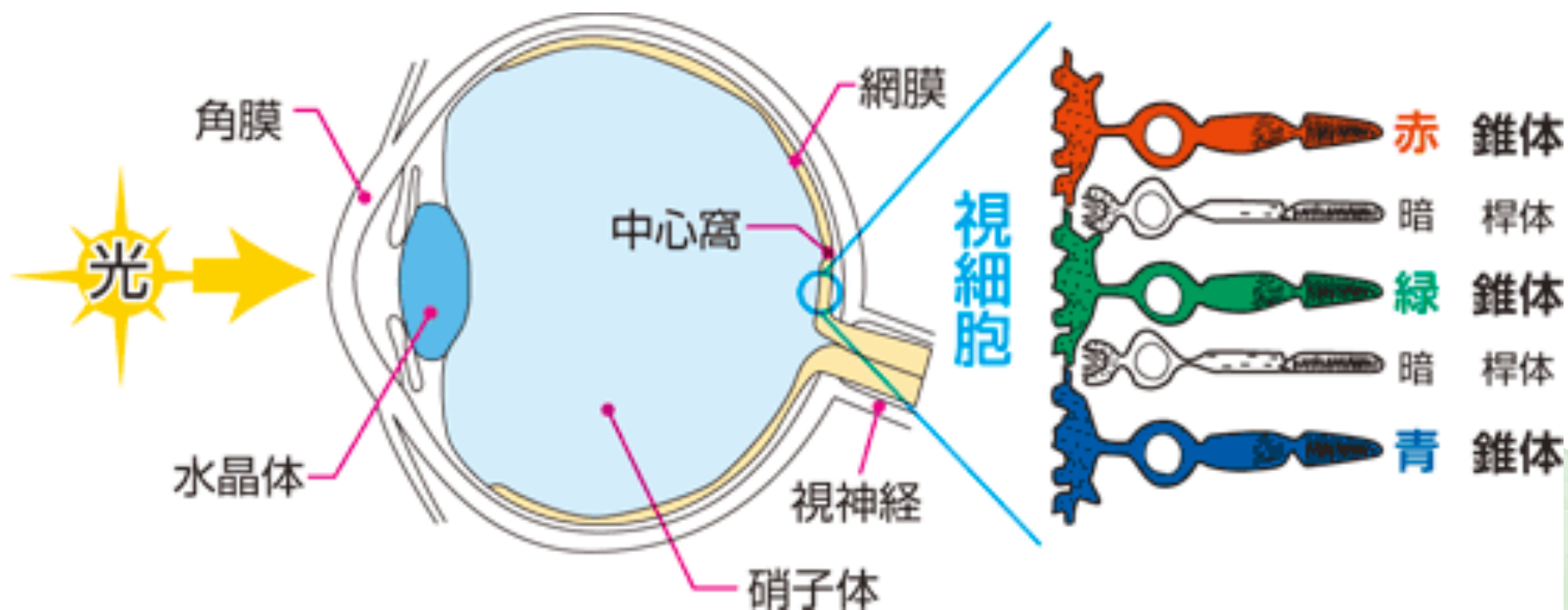
エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

あらゆる現実は脳内で発生している

わたし達は色を見ているか？

色が見える仕組み





可視光線 $\frac{4}{10000}$ mm \sim $\frac{8}{10000}$ mm

人の網膜は、長波長・中波長・短波長に反応する赤錐体・緑錐体・青錐体の3つの錐体があり、光の3原色である赤緑青にそれぞれ対応している。

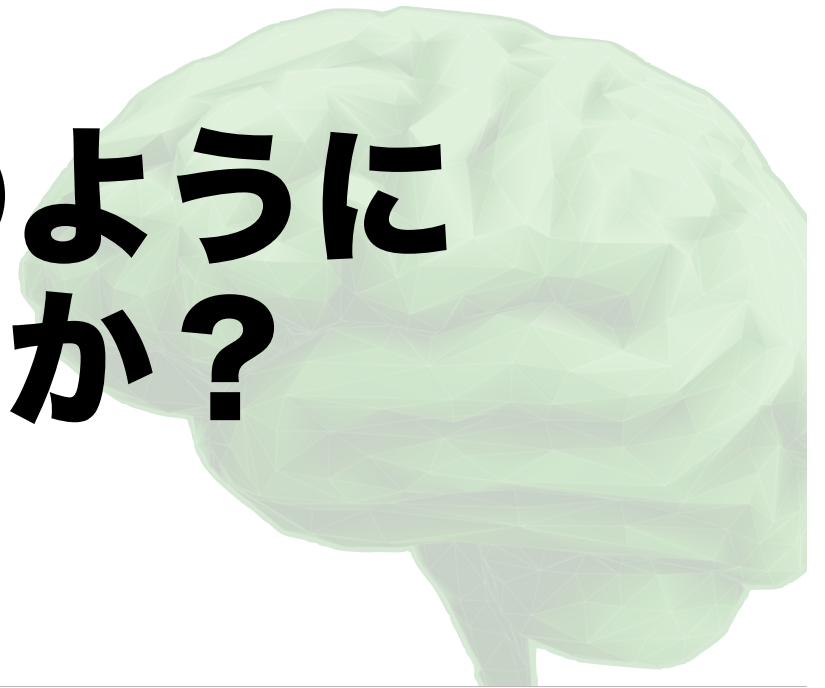
例えば780nmの電磁波が網膜に当たると、赤錐体がそれを吸収し、赤のデジタル信号に変換して、視神経から大脳へ送り出す。

全ては脳内で起こっている

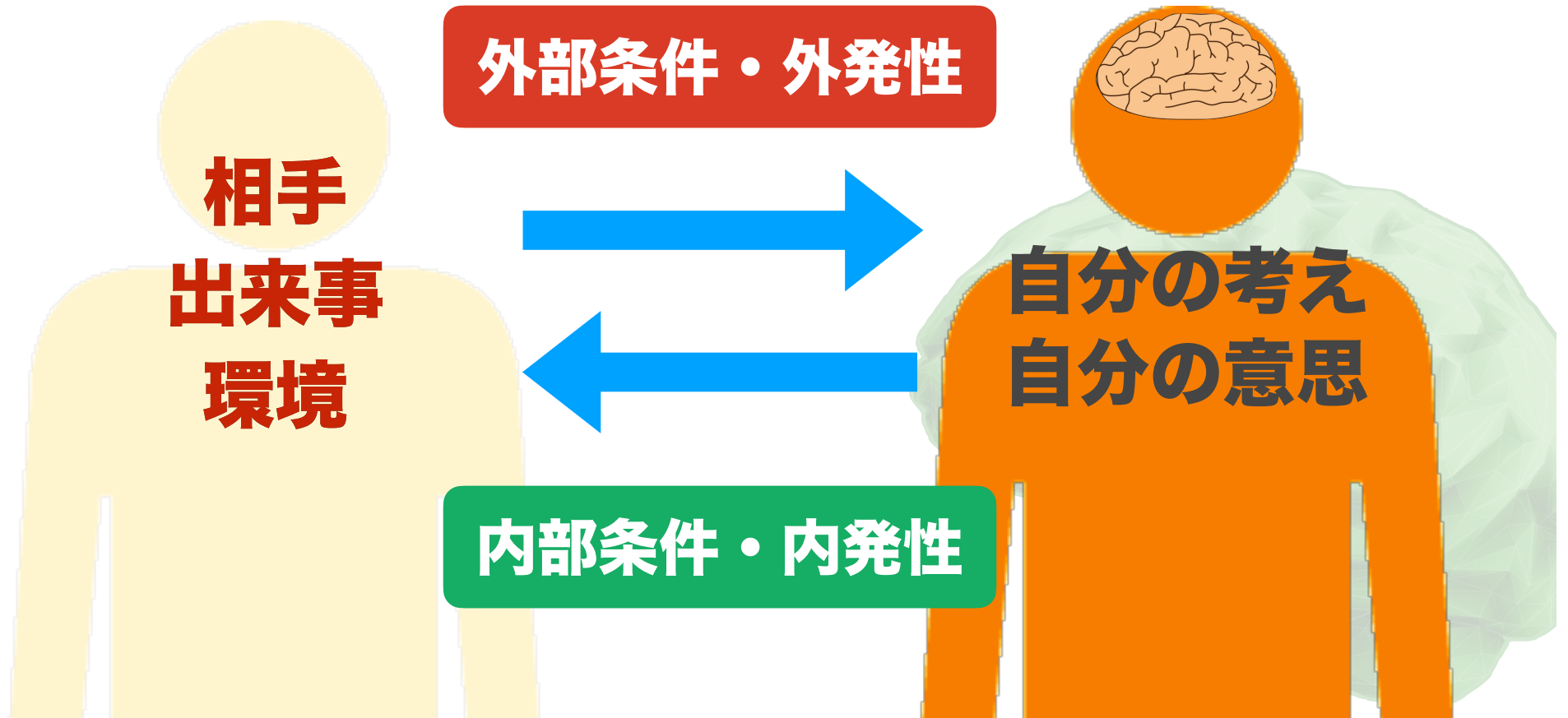


脳の決定的な使い方

因果性をどのように
考えているか？



因果性には大別して2つある



因果性は内発性が有効

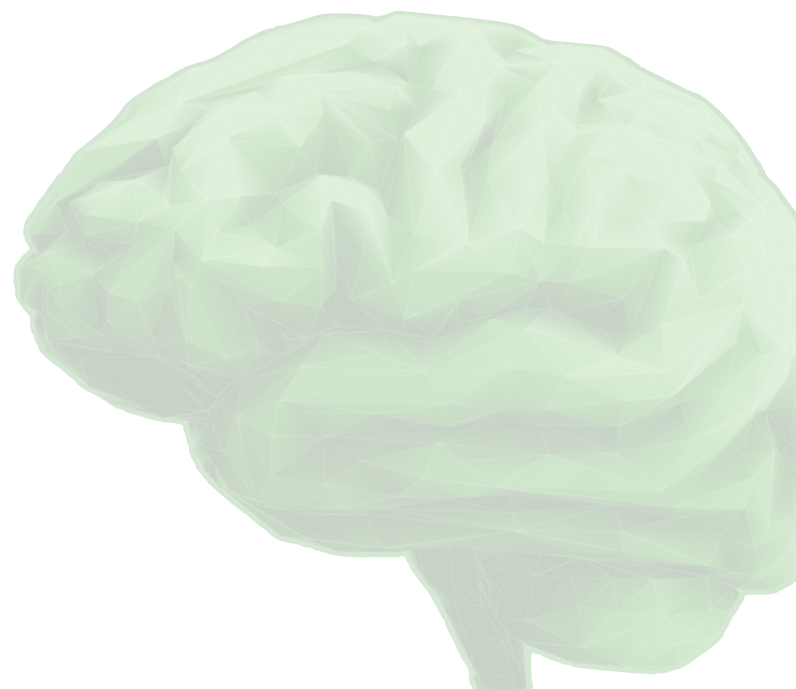
自分と相手の責任の割合は？

自分 100%
相手 0%

最も成長できる考え方

全ては脳で創り出されている

自分100





Espoir25

education

セッション25
幸福感を高める生き方

エ
ス
ポ
ワ
ー
ル

幸せであるからこそ成功する

ハピネスアドバンテージ（幸福優位性）

☒ 思いやりが増す

☒ 創造性が高まる

☒ 健康

☒ 免疫

☒ ス

☒ 忍耐力が高まる

☒ 寿命が延びる

☒ 細かい所に気を使えるようになる

結果的に仕事がうまくいく
つまり成功する

こなせる

幸福度は意図的に高められる

幸福度が高まるお金の使い方

人に役立つ自分作りのため
学習という経験にお金を使う

お金を使う

お金を使う



幸福感を高めるお金の使い方

ヒト・コトにお金を使おう
体験・学習にお金を使おう

