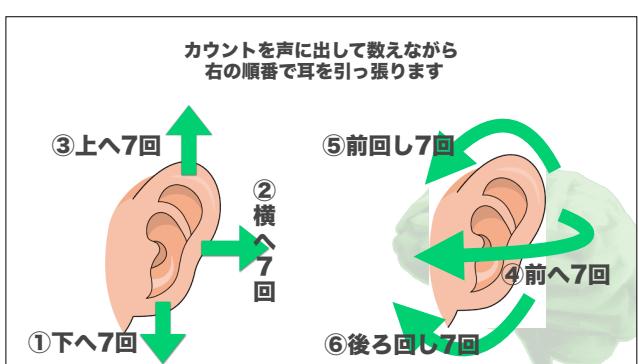
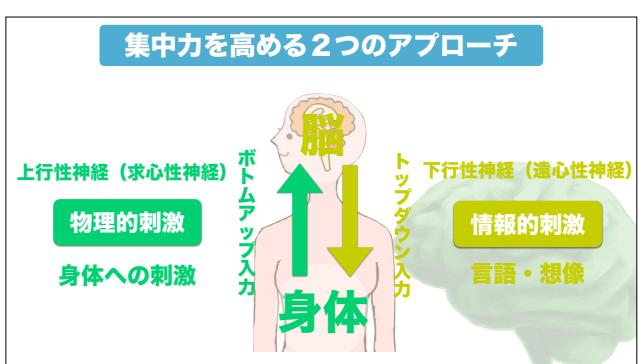
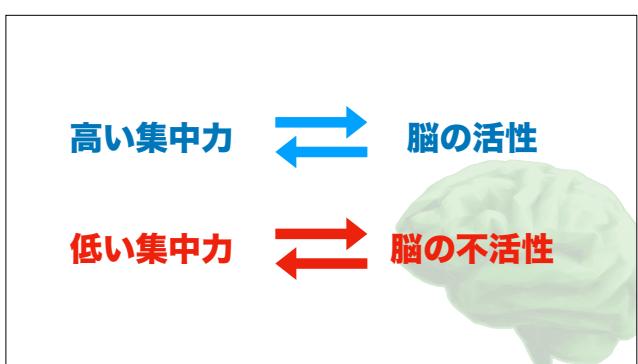
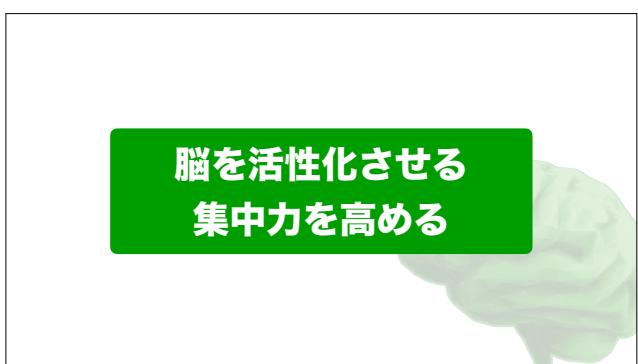


Espoir education

エス・ポワール教育

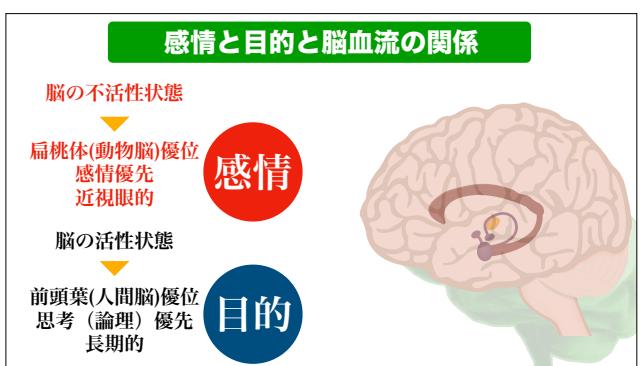


セッション1
脳を活性化させる生き方

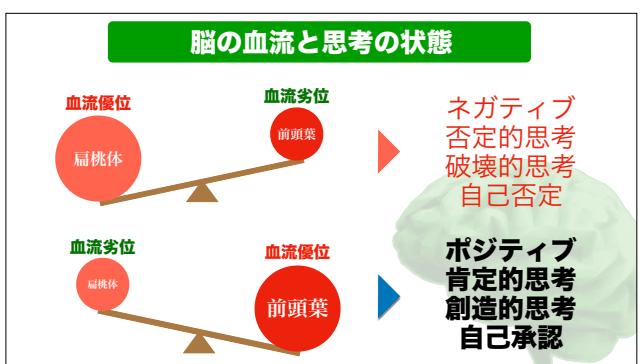




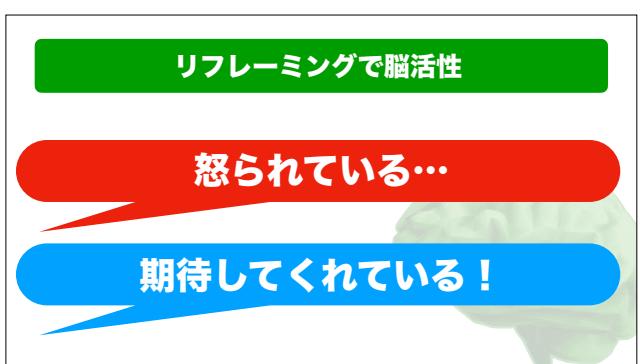
6



7



8



9



10

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！

11

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、一歩踏み込めないです。

一歩踏み込めない、けどやってみたいんです。

12

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

13

BUTリフレーミングで脳活性

心の反応 でも！ これは成長ポイント！

14

Espoir
education

セッション3
脳を活性化させる生き方

エスボワール

15

高い集中力  脳の活性

低い集中力  脳の不活性



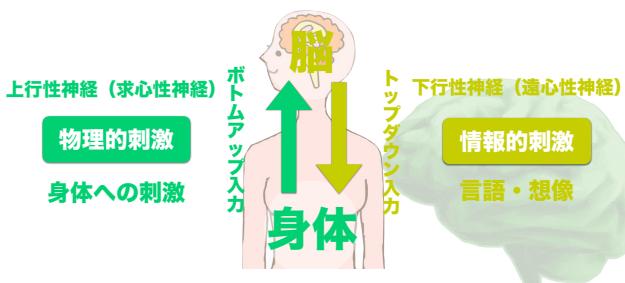
集中力

- ① 繼続的集中力 ※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
目的に対して様々ある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！

連続刺激神経活性法



21

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

22

マインドワンダリング（雑念）

雑念で目の前のことには集中できない。

ストレス
落ち込み
不安
イライラ

23

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

24

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

25

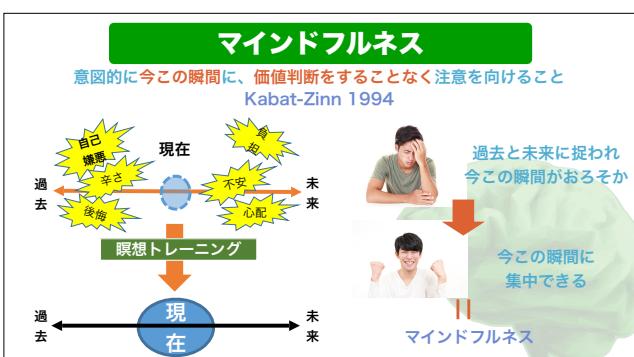
本気の深呼吸

Serious Deep Breathing

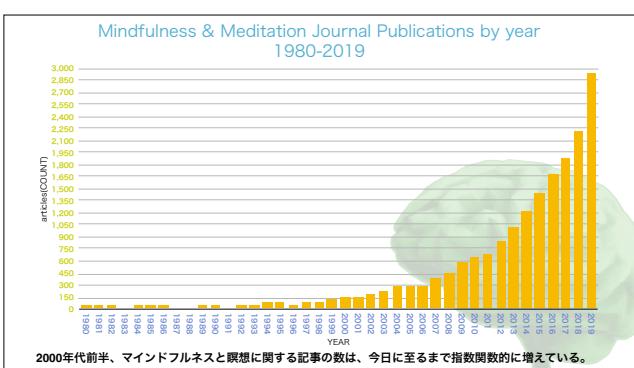
26



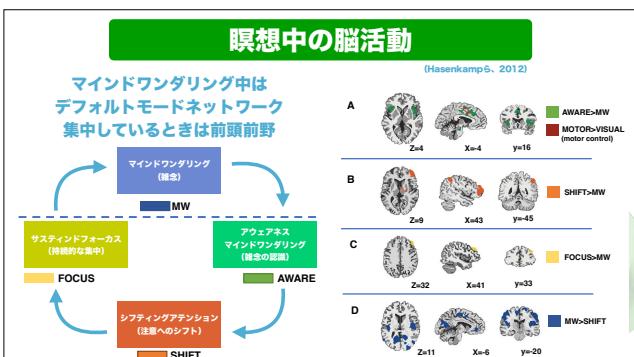
27



28



29



30

意識の時間軸とその作用

未来



過去

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
後悔・クヨクヨ・心配
執着・喪失感
持ち越し苦労

31



32

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

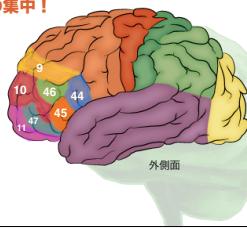
抑制・プランニング・柔軟性・言語

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



33

マインドフルネス瞑想

姿勢について

呼吸について

場所とタイミング



【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」

【行う場所】

最初はリラックスしやすい
人の声や物音等が少ない
静かな所で

【体感ワーク】

活動を切り替える時
朝起きて、夜寝る前

34

Espoir
education

セッション6
脳を活性化させる生き方

エスボワール

35

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

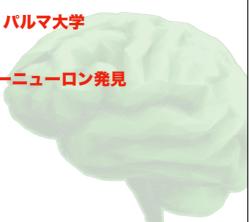




ジャコモ・リツオラッティ

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



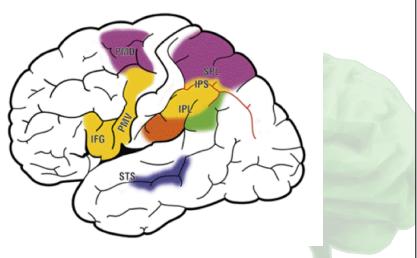
ジェラートそのものには反応しない。
ジェラートを食べている行為には反応した。

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



理解
相互理解
理解



心を開いてもらう - 信頼関係の構築 -

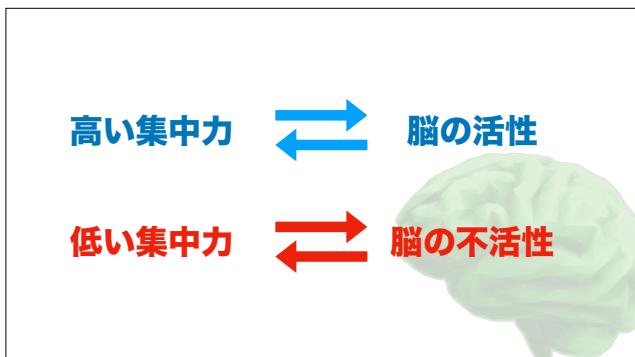
共感ではなく理解



41



42



43

- 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 気分にムラが出て、ふさぎ込みがちになる
 - ③ 過度な心配性や持ち越し苦労が多くなる
 - ④ 将来何をやったら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

44

- 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)
 - 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

45

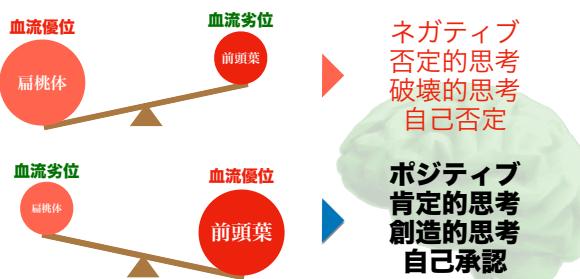
自己理解を深める

脳の不活性状態の自覚

気付いたらすぐに脳活性



脳の血流と思考の状態



感情のネットワーク

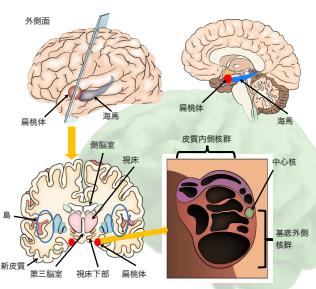
外界の脅威や罰に対して反応

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



動物脳から人間脳へ

目的は何？

目的を常に意識する



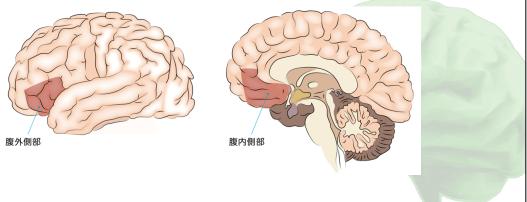
Espoir
education

セッション9
脳を活性化させる生き方

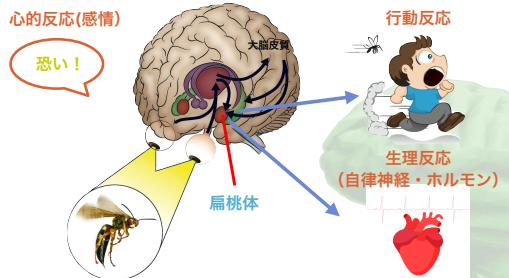
エスボワール

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



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！

56



57

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」

58

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

59

チェンジコース

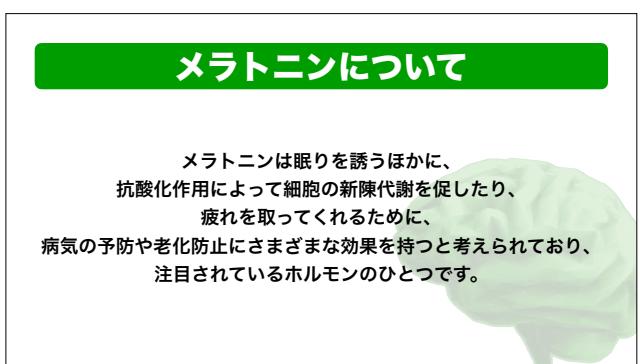
悩みの原因は？

成長意欲である！

60



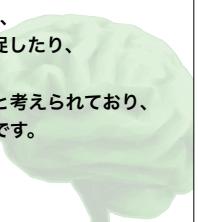
61

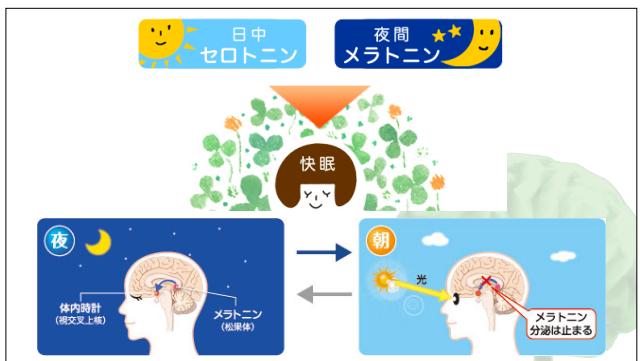


62

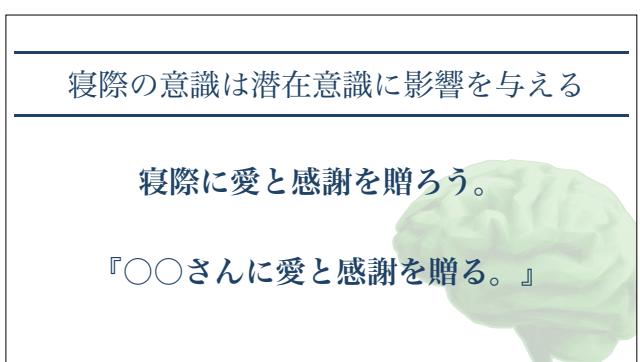
メラトニンについて

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。





63



64

寝際の意識は潜在意識に影響を与える

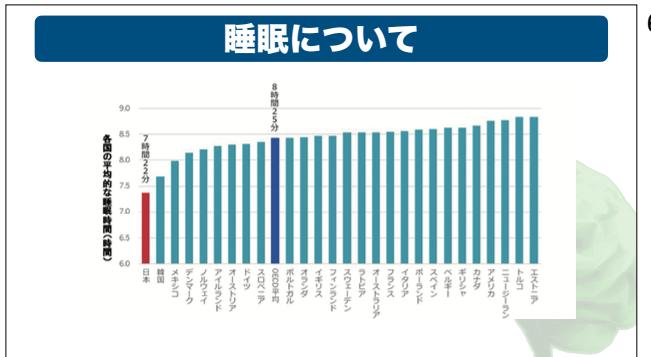
寝際に愛と感謝を贈ろう。

『○○さんに愛と感謝を贈る。』

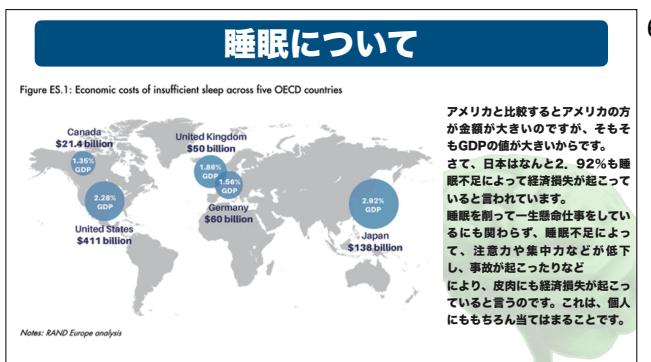




65



66



67

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



68



69

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）

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

70

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



Espoir
education

セッション14
幸福感を高める生き方

エスボワール

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
約だと分かっていても再びサインしてしまう。

※握手を外す以外に分泌するホルモン
Kosfeld M,Heinrichs M,Zaki 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

セッション15
幸福感を高める生き方

エスボワール

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

76

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、そのまま。
心の底からすること。また、そのまま。



77

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



78

Espoir
education

セッション16
幸福感を高める生き方

エスボワール

79

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

80

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、そのまま。
心の底からすること。また、そのまま。



81

カインドリスト

- エレベーターで先をゆする
- 店員さんに「ありがとうございます」と言う
- 運転中に割り込まれてもめずつてにっこり手で合図
- 私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
- 誰かに隣の手紙を書いて出す
- ボランティアを行なう
- 電車で席をゆする
- ホームレスの方に食べ物を買ってあげる
- 友人・家族・親戚の子どもを教習場預かる
- 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
- スーパーで先をゆする
- 渡付をする
- 困っている人の助ける
- いつもやつてない家事を手伝う
- 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イ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

82

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



83

Espoir
education

セッション17
幸福感を高める生き方

エスボワール

84

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 迷走神経の活動活性化
- 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

85

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

86

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

87

Espoir18

education

エスボワール

セッション18
幸福感を高める生き方

88

自己認知と幸福の関係

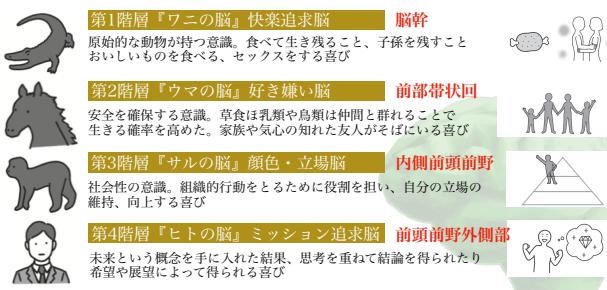
資本 \rightarrow 感情 \rightarrow 幸福感

お金・資産
労働力
能力

あらゆる感じ方は
幸福感と比例する

89

脳心理学者 杉山モデル「意識を構成する4つの脳」



90

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

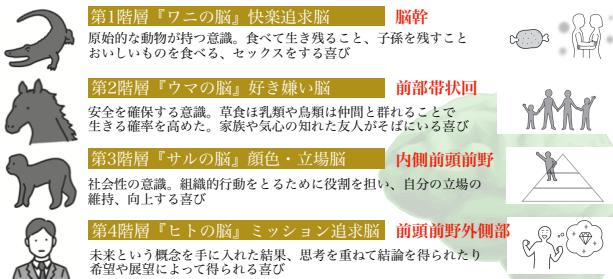


Espoir 19 education

セッション19
幸福感を高める生き方

エスボワール

脳心理学者 杉山モデル「意識を操る4つの脳」



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

動物の食べ物を土の山

分解者

動物の糞や死がいを分解

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。

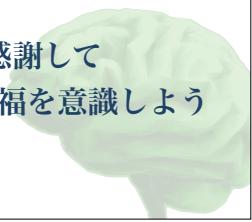
集団を維持するためには

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
周り人といふ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

エスボワール

脳心理学者 杉山モデル「意識を操る4つの脳」



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は高まる)

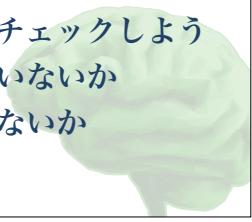
可能性・希望を持つとあらゆる痛み(心に限らず)は緩和する

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

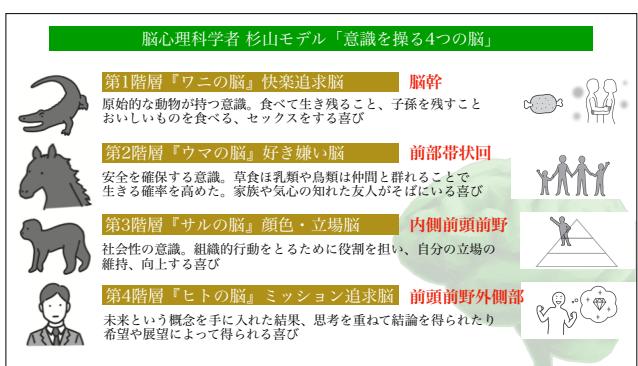
幸福の4意識 「サルの脳」

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

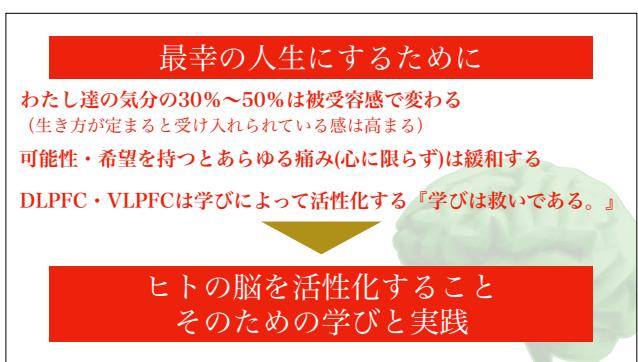




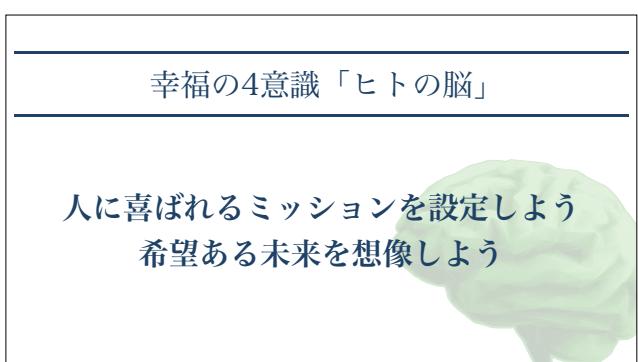
101



102



103



104



105

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



106

勇気とは

勇気とは
夢を阻害する感情に負けない要素

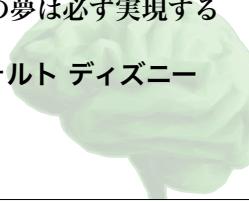


107



追い続ける勇気があるなら
全ての夢は必ず実現する

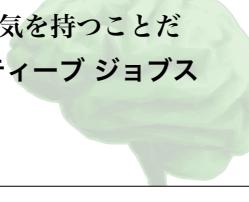
ウォルト ディズニー



108



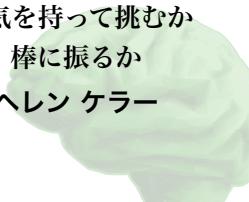
1番大事なことは
自分の心と直感に従う
勇気を持つことだ
スティーブ ジョブス



109



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



110



人は何度もやりそこなっても
 「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

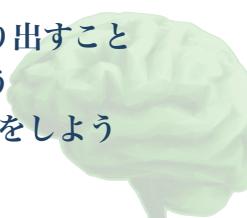


自分に価値があると思える時だけ
 勇気をもつことができる
 自分に価値があると思えるのは、
 自分の行動が、周囲の人達にとって、
 役に立っていると思える時だけである

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







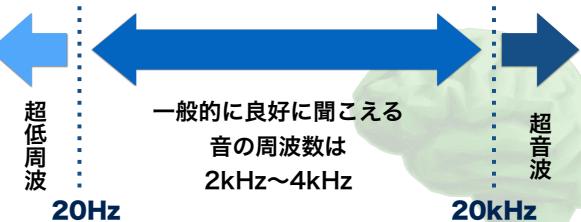
あらゆる現実は脳内で発生している

聞こえてない音はないのか? 脳が受け取る音の範囲

116

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）



117

カエル 50Hz～10kHz

人 20Hz～20kHz

イヌ 15Hz～50kHz

ネコ 60Hz～65kHz

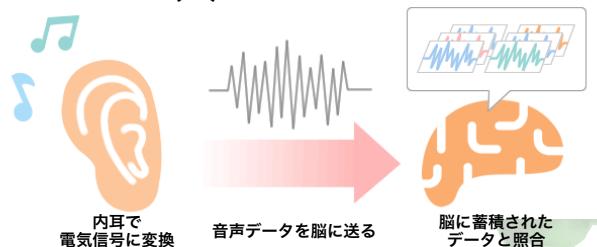
ガ 3kHz～150kHz

イルカ 150Hz～150kHz

118

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



119

全ては脳内で起こっている



120

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



Espoir 24

education

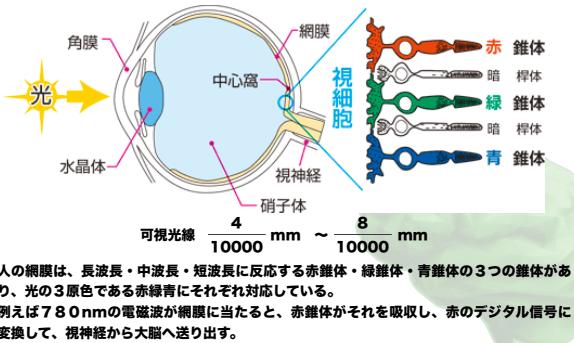
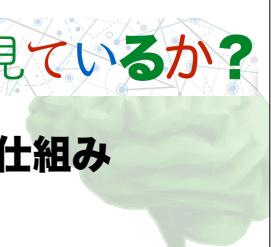
セッション24
幸福感を高める生き方

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



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

エスボワール

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 結果的に仕事がうまくいく
つまり成功する こなせる
- 免疫 つまり成功する
- ス 細かい所に気を使えるようになる
- 忍耐力が高まる 寿命が延びる

131

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

132

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

133