

磯辺公民館だより

つどい・まなび・つなぐ

磯辺公民館

TEL278-0033

令和元年8月



ある雑誌から(気力が生まれるメカニズム)

「前向きな気分で毎日を過ごし、何事にも積極的に取り組み続けていきたいものです。そのためには**気力**が欠かせません。」という書き出しからその雑誌は始まっています。わかりきったことのように、もう少しわかりやすく説明しながら、皆さんに紹介したいと思います。

ヒトの脳は、大きくは3層に分かれているそうです。脳の一番下の層は、生命活動を維持するための働きで呼吸、睡眠や体温調節機能を司る部屋があります。その上の2階の層に本能的な行動に対して生じた感情を司る部屋があるそうです。例えば、身を守りながら餌をとる等、動物としての本能的行動に対して、危険かどうか、または好きか嫌いかな等の感情でその状況を見極めます。

生きていくために必要なことやメリットになることは、脳の2階の部屋が喜び、自分にとって良くないことや避けた方がよいことは、その2階の脳が本能的に嫌がるそうです。だから、良いことやメリットがあることには前向きになり、意欲が湧き、脳がまたその行動に向かわせるようです。それが「**気力**」の**正体**。脳の2階は正直で自分にとってうれしいことや楽しいことは素直に喜び、もっと続けたい、またやりたいと思います。これが**気力の生まれる出発点**だそうです。実際に趣味でも仕事でも好きなことは早く覚えられ、長時間続けても疲れを感じにくく、逆に、嫌いなことや苦手なことはなかなか手につかず、早く辞めたいと思うものです。

そして、3階の層は、知的活動の部屋で、知性や理性で様々な情報の総合判断を行い、人間的な高次脳といえるようです。手につかないことがあったり、嫌なことがあると早く辞めたいと思うのは、3階の脳が判断していると思われがちですが、実は、2階の動物的な脳の働きによるもので、やめたくても「今、やめると明日が大変」などと理性的に考えるのが脳の3階の部屋です。**気力**を生むには、「うれしい、美味しい、楽しい、気持ちいい」等といった本能的な喜びが得られることを行うのが一番だと言っています。

つまり、好きなこと、好きなもの、今までの成功体験などが**気力**に直結していくというのです。また、楽しいことを行う姿を具体的にイメージするだけでも、脳は良いことが起きると予測し、**気力**が湧いてくるそうです。

気力の低下には、理由があるとのこと。1つには、文明が進み、安全に容易く何でも手に入る今の社会では、外部から身を守りながら生きていくための「動物的な脳」つまり2階の脳を使わなくて済んでしまい、どちらかといえば、3階の知性、理性を使って生活し、**気力**が生まれるほど2階が活動していないのかもしれないそうです。また、年齢を重ねるとともに経験や知識が増えていくので、若い時のように新しい楽しさに出会う喜びやワクワク感が少なくなってしまうため、脳の2階が喜ぶ機会が減っているというのです。

便利な現代社会では、**気力**が萎えていることに気づかずに毎日を過ごしている人もいるのかもしれない。脳の2階を毎日上手に喜ばせてあげられれば、**気力**が枯れることがないそうです。そのための習慣が、「**ほめ言葉**」「**爽快感**」「**美味しいもの**」だそうです。

ほめ言葉：脳は誰に褒められても喜びます。一番手っ取り早いのは、自分で自分をほめること。

裏へ続く

脳は自分に良いことをしたと思って喜び、その爽快感をまた得ようと前向きな気分が生まれます。

爽快感：脳は体の一部ですから、体を気持ちよく動かすことも好き。気持ちよく風を感じて歩いたり、気持ちよくリズムに乗ったり…。そして、疲れても「あー 気持ち良かった。」と声に出すと脳は、また明日も続けようと思うのです。

美味しいもの：体は必要としているものを必要な時に食べると、一番美味しいと感じます。気力を生む脳が美味しいと感じるのは、特に、ブドウ糖とアブラです。

以上の説明でお分かりいただけましたでしょうか。
脳の2階をぜひ、積極的に喜ばせてみませんか。

磯辺公民館長 川 上

主催行事

6月16日（日）、①こどもの土曜日「こども茶道入門教室」を行いました。

こどもたちは慣れない作法に真剣に取り組み、日本の伝統文化を学ぶいい機会になりました。

6月22日（土）、②こどもの土曜日「こども料理教室」を行いました。

この講座のレシピを家で実践する話をしてくれて、とても意義のある講座だと感じました。



①こども茶道入門教室



②こども料理教室

7月21日（日）、③科学工作教室「ICTカードの仕組みを作ろう」を行いました。

Suicaと自動改札機のなぜだろう？について、科学工作を行うことにより深く考えました。

7月31日（水）、④工作教室「ステンドグラス風フォトフレームを作ろう」を行いました。

切ってもよい写真を持参し、世界に1つだけのカラフルな作品を作りました。



③ICTカードの
仕組みを作ろう



④ステンドグラス風
フォトフレームを作ろう

主催行事「今後の予定」

◇8月6日（火）科学工作教室「ガス管をリサイクルして万華鏡を作ろう！」

※定員になりました

◇9月7日（土）

14日（土）幼児家庭教育学級「2～5才児親子体操教室」

申し込み開始 8/24（土）より