

目 標

我々、いわき経済同友会会員は、企業経営者の異業種交流活動を通して、三つの目的を達成し、仲間の連帯を深め、地域経済の発展と活性化をはかり、夢と希望に満ちあふれた地域社会づくりをめざします。

SEA IWAKI

いわき経済同友会

三つの目的

- 一つ 元気な会社をつくろう
- 二つ 元気な人財をつくろう
- 三つ 元気な経済圏をつくろう

7月号／2019年7月1日発行

6月17日(月)
18:30～

6月通常例会

会 場
ワシントンホテル椿山荘

演題 「運が良いと言われている人がしていること」脳科学の研究と実証
演者 会津かうんせりんぐ「心育。」代表 江川 康子 氏



安島代表幹事挨拶

こんばんは。今日は一日中「ボー」とした天候でした。皆さん風邪など引きませんようご注意ください。長期予報では今年の夏は「冷夏ではないか」「梅雨が明けないかも」ということです。私共にとっては大変厳しい予報ですが体調管理をしっかりとお願いしたいと思います。

さて今日は『「運が良いと言われている人がしていること」脳科学の研究と実証』です。私共の会社の経営理念は「幸せを創造する企業づくり」でして「幸せになる」とはどういう事が常々行動しているつもりですがなかなかできません。今日はしっかりお聞きしたいと思います。

私の気持ちの中では震災の折、いわきに残った方々は全員運が良いと思っています。あれだけ厳しい状況の中、生き残れた事は運が良いと思っています。運が良いとは前向きな行動がとれる、日々クヨクヨしない、プラス思考の行動がとれる。

私共の会社では「運が良くなるためには14項目」をあちらこちらに貼って皆で見る機会をとっています。

それから健康ですね。希望はいつまでも美味しい物が食べられて、健康で生きられる事を目標に頑張りたいと思います。

本日の江川先生のお話、楽しみにしております。お忙しい中、ありがとうございます。

◆ 誕生月プレゼント

コンロンカが贈られました



左から、安島代表幹事、竹下康熙さん（6月19日）

講演会内容「運が良いと言われている人がしていること」脳科学の研究と実証

演者 会津かうんせりんぐ「心育。」代表 江川 康子 様

講演会内容

皆さんこんばんは。本日はお招き頂きありがとうございます。皆さんが所属されている「いわき経済同友会」さんの事業方針を見せて頂きました。最大の特徴の「異業種経営集団としての強みを生かし」という文章がありましたが、現代経営学者のピーター・ドラッカーを思い出しました。彼は「個人が持つ強みを組織に活かさなければならぬ」と言っています。正にいわき経済同友会さんの事業理念そのものと感銘を受けました。皆さんが今後益々発展されまして、一人一人の皆さんが最大の人生を生きられますことを願ひまして、本日のテーマといたしました。

心理学の起源は、プラトンやアリストテレスから始まった哲学です。世界の名だたる大富豪やエリートと呼ばれる方々は皆さん哲学を学んでいます。彼らの共通意見は国際社会で生き抜く為に非常に重要なことは「語学力」ではなく「哲学的思考だ」と言っています。

人間の脳は3歳の誕生日までに完成すると言われています。その理由としては、おそらくこの世のいかなる環境にも対応できる回路だけ残して、その他のものは無くなるのではないかと考えられています。

この中には、運の良い方、またそうではない方がいます。どのようにすればいいのか？解決策としては生活習慣を立て直し、神経細胞を司る健全なホルモンの分泌を促す。自分を縛っている言葉や思考の習慣を見直すことです。

さて、問題です。一日の内で頭の良くなる時間帯があります。昼と夜のどちらででしょうか？答えは夜です。寝ている間、つまり睡眠中になります。

脳には記憶と認識を司る海馬という器官があります。この海馬は、昼と夜とではやっていることが違います。昼は状況の認識をし、夜の寝ている間に、海馬は昼間（起きている間）のことを知識として貯めてくれるのです。さらに過去の知識と統合し、より汎用性の高い知恵に換えてくれます。つまり脳科学上、いかによく眠るか、いかによく頭をよくするかと同意義ですと言えるのです。

東大現役合格者の夜の学習時間が意外に短いことがわかっています。（2時間以下）

また著名な実業家・デザイナーは意外に早寝だと言われています。少なくとも、策に困った時は寝てしまう事が厳しい社会を生き抜くセオリーのようにです。

さて、眠りが脳に良いということが分かりました。しかしながら、夜間のトイレ等で頻繁に目が覚めてしまう、というような睡眠の悩みを持っている人が多いと思います。

今度はいかにして、良い眠りを作り出すかのお話

です。

実は、上質な睡眠を作り出す脳内伝達物質というのがあります。名前を**メラトニン**と言います。メラトニンは昼間でも、暗闇で目を閉じますと分泌されます。しかし再生基盤と言うのが決まっています、夜の10時から夜中の2時の4時間です。この時間ぐっすり寝ることによって非常に高い効果が得られるとされています。

1. 免疫力の向上
2. 直観力が働く
3. 頭が良くなる
4. 生殖相性の良い相手を察知する能力の向上

最近睡眠の多様化と言われていまして、夜の12時から夜中の2時まで、この2時間寝ていればOKとも言われています。

しかし、メラトニンの再生時間を考えますと夜10時から夜中の2時まで4時間ぐっすり寝ることが非常に重要です。メラトニンは不老長寿ホルモンとも言われています。

1. 強力な抗酸化作用を持つ

同じ抗酸化物質でもビタミンCは水溶性、ビタミンEは油に溶けますが、メラトニンは水にも油にも溶ける万能だと言えます

2. 体が錆びるのを防いでくれます

活性酸素の撃退

3. 免疫力を高める

他にもコレステロール値が下がった、血圧が正常になった等の研究報告があります。このように良いことづくめのメラトニン。

このメラトニンを増す食品には、

メラトニンを多く含む食品
とうもろこし、玄米、大根、バナナ

メラトニンを作る材料を多く含む食品
鶏肉、卵、牛乳

これらの食品を食べて、よく眠れるようになります。これからは、良質な眠りを妨げる敵をご紹介します。

日没後に受ける刺激の強い光です。日が沈んでからは眩しいほどの強い光は避ける。例えばテレビ、ゲームは寝る1時間前にはやめる。天井の豆電球、枕元の携帯電話、これらに気を付けるだけで眠りの質が改善されます。間接照明にして直接目に入らないようにすることです。

眠りの最大のサポーターは早起きです。良い眠りの為、朝9時までの太陽の光を浴びることです。（太陽光線は時間帯で性質が変わる）ここで先程の予習に戻ります。上質な睡眠が上質な脳を作ります。

今度は**セロトニン**（脳内ホルモン）のお話です。

(脳の中ではセロトニンもメラトニンも同じ物質)
夜寝ている間に良いことをしてくれるのがメラトニン、昼間に良いことをしてくれるのがセロトニン
太陽の光を浴びる(セロトニンの働き)ことが良い眠りが得られます。

セロトニンの敵はストレスです。ストレスがかかって、セロトニンができないと快眠と若返りを促します。

セロトニンを作る食材

肉(必須アミノ酸、体内では作れない)

魚類(タンパク質の働きを良くするビタミンB6)

豆、発酵食品(味噌、醤油、納豆、ヨーグルト)

炭水化物(ご飯、うどん)、果物(バナナ等)

寝つきが悪い、寝ても寝てもスッキリしない場合は寝る時間を決めてから、起きる時間を決める方法があります。

例えば、夜の10時に寝ると15時間前に起きる。つまり7時起床になります。眠りの質を良くするメラトニンの性質を狙った方法です。私たちは太陽の光を浴びて15時間後に眠くなるからです。このような生活をするだけで眠りの質が改善されます。

セロトニン(天然の抗うつ剤と言われています)

1. 穏やかで反撃が出来る
2. 好奇心と意欲に溢れる
3. 情感力が上がる
4. 幸福感を感じやすい
5. あっけらかんと生きる
6. 免疫力が上がる

セロトニンを増やす生活のコツは

○闇と光のメリハリをつける。

○毎朝の習慣をつける。

無意識の所作(朝食の習慣、汗ばむ運動(音楽も可))
大人になると頭が固くなるのを防いでくれる3つのホルモン

ドーパミン、セロトニン、ノルアドレナリン

「 運の良くなる簡単な運動 — — — — 」	
耳の上を引っ張って、パッと離す	3回ずつ
耳を真横に引っ張って、パッと離す	3回ずつ
耳たぶを真下に引っ張って、パッと離す	3回ずつ
耳の上下を持ってグルグル、反対にもグルグル、耳たぶをもそもそ	3回ずつ
「 — — — — — — — — 」	

運がどんどん向いてくる考え方

1. 生のルーツへの感謝、親や祖先
悩みながら生きる
2. 他人が自分をどう思っているかは大事な事ではない。自分が自分をどのようにとらえているか非常に重要です。自尊感情
人間は自分が自分をどう思っているか強く影響される、記憶に止まる。
3. 人間の力量とは当たり前の事を当たり前にやる
挨拶、ありがとう、人を思いやる

運のいい人の生き方(人それぞれ)=健康

○対人関係が良好

○希望を持つ

○笑顔が素敵である

6月グループ会報告

第1グループ会

■日 時 6月17日(月曜日)

■場 所 いわきワシントンホテル椿山荘

6月担当例会

演題: 運が良いと言われている人がしていること

講師: 会津カウンセリング「心育。」江川康子氏

- ・人間の脳は昼間は情報確認し、夜に知識とすることからいかに良く眠るかが重要
 - ・上質の睡眠を確保するにはメラトニンを増やすこと
 - ・メラトニンが増えると免疫力アップ・直感力アップに繋がる
 - ・メラトニンの味方は早起きと朝の光、敵は日没後の光
 - ・運がドンドン向いてくる考え方
 - ①親や先祖に感謝
 - ②自尊感情が高い
 - ③当たり前のことを当たり前にやる(リスクに挑む)
- 等々、解りやすく興味深く、すぐ行動に起こせるような講話であった。

第2グループ会

■日 時 6月26日(水曜日)

■場 所 建設会館3階

令和元年度第3回第2グループ会開催

- ・「いわき市スタジアムを中心としたまちづくり事業調査報告書」が発表になりいわき市総合政策部創生推進課

松本課長にお越し頂き勉強会を行った。
報告書に至る経緯や市としての考え方の他、松本課長の私的な意見も聞くことが出来、論議の中でも、貴重なご意見を頂いた。

懇親会にて、二時間を過ぎても熱い議論が終わりず、大変有意義な会となった。

第4グループ会

■日 時 6月22日(土曜日)

■場 所 栃木県日光市方面

第3回(6月度) 栃木県日光市方面の文化財を訪ねる。

日光東照宮御用達の、日光ゆば製造(株)を見学しました。

ここで作られる「よせゆば」はクリームチーズのような食感で、大豆の風味が濃厚で抜群に美味しい物でした。

日光杉並木街道を楽しみ、日光金谷ホテルに向う。金谷ホテルは、1873年創立、現存する日本最古の西洋式ホテルで営業を開始した頃は諸外国の外交官や知識人達の避暑地でした。

メインダイニングにある彫刻を見ながら、虹鱒のソテーやコロケなどのランチを頂きました。

日本を代表する世界遺産「日光の寺社」で有名な「日光東照宮」は徳川家康公が祀られた神社。現在の社殿群は、寛永13年3代将軍家光公が「寛永の大造替」で建て替えられたもの。日光東照宮宝物館にて、家康公及び歴代将軍自筆の書画、重要文化財の南蛮胸具足や刀剣類、国宝の大工道具(儀式用)などを見学する。

日光みそのたまり漬け 上澤梅太郎商店に立寄り、日光のお土産にらっきょうを購入し、いわきへ戻りました。

第5グループ会

■日 時 6月18日(火曜日)

■場 所 タローズカフェ

株式会社いわきスポーツクラブの宮本涼平様をお招きし、スポーツを通じたいわき市の定住人口及び交流人口の増加・減少防止策について、スポーツによる人・まちづくり推進協議会における取組事例のご紹介を頂くと共に、各々の考えや意見をフリートーク形式で議論した。議論の中で出された主な意見は以下のとおりである。

1. 前提として、定住人口の問題と交流人口の問題を分けて考える必要があるし、交流に来てくれた人がどの程度の期間いわき市に留まってくれるかという視点(滞留人口という視点)も持つ必要がある。

当G会では定住人口や滞留人口の視点で議論していくべき。

2. 「全国でもいわきだけ、いわきといえばコレ」という産業分野を覚悟を持って選択し、そこに資源をつぎ込んでいかなければ(選択と集中をしなければ)、人口増加は絶対に実現しない。「どうしてもいわきに住みたい」という魅力をスポーツ産業を基軸として打ちことは、他の自治体にはない独自性になりうるのではないかな。

3. いわき市独自の強みを考えた際、楢葉町にJビレッジがあることは大きな強みとなりうる。いわき市のスタジアム建設問題についても、複数のグラウンドを作って、Jビレッジと連携すれば、例えば、

①少年サッカー等アマチュアの大きな大会を開催して交流人口・滞留人口の増加に繋げる

②指導者がライセンスを取得したり指導スキルを向上させたりする

ような指導者向けのアカデミーとして活用する、といった利用が考えられる。他の自治体にはない独自性を出すことができるのではないかな。「指導者の育成もできる、指導者のクオリティが高い」という点は十分なアピールポイントになりうる。

4. 人口が増加している自治体の中には、学校(おそらく大学)が充実していて若者が増えているところもある。教育面でもプラスになるという点が強調できないといけないのでは。

5. 人口減少を緩和するためには若者の圏外流出を食い止めることも重要であり、例えば、高卒就職者等に対して、いわき市の企業で働くことが一種の憧れやステータスになるような対策を取っても良いのでは。作業用着衣がオシャレなど「理屈抜きにカッコいい」という訴求方法も案外バカにできないと思う。

FMいわき「いわき経済同友会だより」

【8月予定放送】

・8月5日 第2グループ会 鈴木 清友 様
・8月12日 第2グループ会 木場 慎一 様

・8月19日 第2グループ会 遠藤 慧毅 様
・8月26日 第2グループ会 波多野和茂 様

◇毎週月曜日17時45分からです。(約5分間)

※インターネットでも、FMいわきがお聴きできますので、17時45分になったら、下記のことをクリックして下さい。
<http://www.simulradio.jp/>

いわき経済同友会 ご入会のお薦め

いわき市内の企業経営者ならどなたでも入会できます

●会の趣旨に賛同される方は会員の推薦と所定の手続きによりどなたでも参加できます。
お問い合わせは下記へどうぞ。ご入会を心からお待ちしております。

事務局 〒970-8026 いわき市平字童子町4番地-18 いわき建設会館4F
TEL 0246-23-1200 FAX 0246-23-1211
<http://www.seaiwaki.jp>
E-mail: doyukai@triton.ocn.ne.jp

発行 いわき経済同友会 安島 浩代表幹事
編集 情報委員会 委員長 坂本和久
副委員長/鈴木俊哉・松尾幸治・松崎貴弘
四ッ倉隆裕・山中壮士郎