

設立 平成24年 5月15日  
開塾 平成24年 9月 8日  
発行 令和 7年 7月12日  
(146号)

# 中之島ニュース

【事務局】 〒567-0861  
茨木市東奈良2-7-10  
人間学塾・中之島  
事務局 古田修平  
編集長 西村俊幸

「利他の心が脳を活性化する」  
「ウエルビーングな脳の使い方」  
岩崎一郎先生  
(六月度特別講義より)



## ■脳は成長し続ける

脳科学とは難しそうに聞こえますが、実はそうではありません。先ほど人がクルクル回る動画を皆さんにご覧いただきましたが、同じものを見ているのに人によって見え方が違う。つまり、脳の使い方にはその人によりクセがあり、受け取り方が違うのです。またこのことは、人とコミュニケーションする際、相手のことを考えないといとんでもない行き違いも生じる可能性があるということです。コミュニケーションというと、人はいかに正しく伝えるか、を重要視しますが、実は最も大切なことはいかに相手を理解するか、ということです。

大人になると脳は成長しない、と多くの方に信じられており、それは以前までそう考えられていたのですが、最近の研究では、脳は筋肉同様、鍛えれば鍛えるほど成長するということが解っています。いくつになっても脳は成長する能力を持っている。また皆さまのように、利他の心や人間学の学びを続けておられると、脳はそれに向けて成長し続けるのです。

## ■非認知能力を鍛える

さて、脳を活性化するにはどういうことか？脳は860億の脳細胞を持っています。また脳細胞は神経線維を通じてコミュニケーションしています。それを全部繋ぎ合わせたときの長さは、今割り出されている数値では50万<sup>キ</sup>。それだけのものが一人一人の頭の中に詰まっています。この脳をトレーニングすることで、脳が活性化し、「フロー状態」に入りやすくなり

ます。フロー状態で日々活動できれば、凄いとが起こるのですが、たいていは脳を分断して使っています。脳全体を使うこと(ウエルビーング)ができれば、個人だけではなく、周りも社会全体をも健全・健康で幸福な状態となるはず。しかしながら、なかなか脳全体を使えない、そのために毎日の脳磨き(トレーニング)が必要なのです。

## ①非認知能力を鍛えること。

脳磨きのポイントとしてシカゴ大のヘックマン博士が「充実感を感じた。一般的に、勉強して良い学校・良い会社に入ることは幸福とされてきましたが、果たしてそうなのか。そのために必要な能力は学力、IQ、記憶力ではなく「認知能力」です。認知能力の高い人たちは追跡調査した結果、思いの外成功してはいないということでした。実は認知能力ではない能力(非認知能力)の鍛えられている人の方が、豊かに幸福に暮らしていることがわかった。「非認知能力」を日本語で表すと、「徳」「人間力」にあたります。また利他心もそれに該当し、そんな生き方の人が、社会に出てから長い期間幸福感を感じている、とヘックマン博士は発表しました。

森先生の『修身教授録』で説かれていることは、非認知能力全般を鍛えることだと感じます。なぜなら、森先生の言われる大きな意味での利他を実現しようとするとき、志や熱意、諦めない力、勤勉さ、素直さなど、いろんな非認知能力を必要とするからです。

ウイスコンシン大で、脳が非常に活発に働いている人たちを調べたところ、最も活性化していたのは、チベット仏教の僧・マチウ・リカーンさんでした。その高さは普通の人の一〇〇倍だった。通常でも高い脳活性を持っているのに、折りや瞑想をすると、さらに5倍以上という極めて高い状態を示すことが解りました。

つまり、利他心は脳全体を著しく活性化させ、健康にもなっていくということが解ってまいりました。

## ■共同体思考・Awe(オウ)体験

②共同体思考  
人の脳にはネガティブバイアスがあり、マイナス要因に反応する特性があります。その特性が強くなると、相手と自分を分離する二元対立型の関係を作ってしまう(個分離思考)故分離思考になると視野が狭くなり、エゴが強くなつて、他者の視点に立てず分断を起こしてしまいます。

ネガティブバイアスを敬遠する脳の使い方をすれば、共同体思考となり、相手を仲間・共同体の一員として受け止めることができます。共同体が目指す方向に向かって、仲間と力を合わせてゆくことが出来るのです。共同体思考になっているときは自然と利他の自分になっています。

## ③Awe体験

Awe体験とは、大自然・大宇宙を前にしたとき、他者の純粋さに触れたとき等の心が震える感動体験のことです。このときには時間空間を超えるような体験となる。さらにこれまでの精神構造の枠を超えることも解ってきました。今まで思いつかないスケールのこと、新しいことなどの精神的な体験となります。同時に感謝や利他の心が増大し、生かされていることという気持ちや仲間との一体感も強まって、免疫力も上がる。脳が最も活性化されるのです。

Awe体験が起こるのは、大きく分けて  
・大自然、大宇宙の素晴らしさの感動体験  
・心温まる思いやりある行動を見た時の感動体験

・仲間と心がひとつになる感動体験

この三つが起こったときに起き、脳が非常に活性化します。いずれも利他の心と関連があり、これらの体験は人間活動の源でありましょう。

(抄録 中川千都子)

# 《グループ討議》 岩崎一郎先生

## Aグループ

- ・ 自分の脳の使い方のクセを知り、いかに相手を理解するかが大切

- ・ 利他の心が脳を活性化化する
- ・ 共同体思考

## Bグループ

- ・ 脳は鍛えれば成長する 展開できる幸せ

- ・ 幸せは自分が感じているかどうか
- ・ 共同体思考と個分離思考

## Cグループ

- ・ 非認知能力を鍛える

- ・ 脳の成長と脳は鍛えれば成長する
- ・ 人間の脳は元々利他

## Dグループ

- ・ 利他の心が脳を活性化化する

- ・ 非認知能力が重要
- ・ 脳はいくつになっても成長する

## Eグループ

- ・ 脳はいくつになっても成長する

- ・ 人間は生まれながらに利他の心を持っている
- ・ Awe体験が重要

## Fグループ

- ・ 脳はいくつになっても成長する

- ・ 利他の心が幸せにつながる
- ・ Awe体験

「脳は鍛えれば成長する」

「脳は利他の心を持っている」

「共同体思考」と言った感想が多かったです。



総司会 山路直美世話人



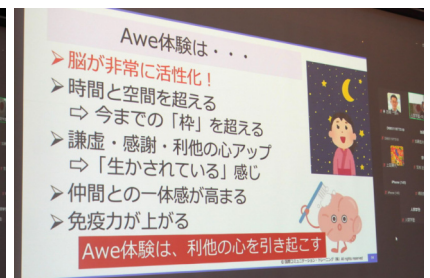
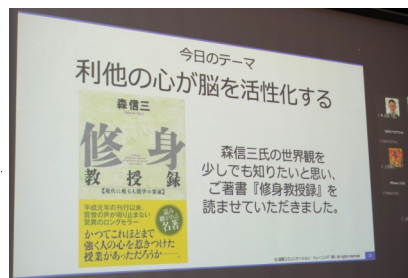
講師紹介 藤井優和塾生



岩崎クレア先生・岩崎一郎先生



石川小巻塾生・野依佐千子塾生・藤田耀平塾生



交流会風景





## 第14期に向けて 入塾説明会開催

代表挨拶

DVD放映

塾の概要説明

体験発表

「学べば必ず何かが変わる」

人間学塾・中之島の歩み

登壇講師・年間スケジュール

中川 千都子代表

松本 学副代表

塾生 3名

### 【 体験発表 】



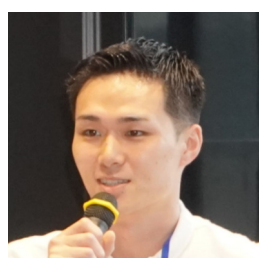
野依佐千子塾生

■天分塾から入塾して18年、もはや塾は生活の一部となっています。講師の先生やプログラムも素晴らしいが、様々な実践をされている仲間の塾生が素晴らしく、良い刺激を頂いています。その刺激を受け、私も読書会を立ち上げました。塾は、私にとって、日常の中で少しずつくすんでいく心を月に1回磨くような場所です。毎回人間学塾で復活！



石川小巻塾生

■一年前に中川代表に塾のお誘いを受け、精神的に助けられました。ここには、素晴らしい講師の先生との出会いと、志高い仲間たちがいます。生きてると悩み、迷い、怒りなど付きものですが、ここは、その迷い丸ごと抱いたまま、真の生き方が学べ、実践できる場所だと実感しています。私には日本・世界・地球丸ごとを真の幸せにする、という壮大な目標があります。1人は小さな存在ですが、同じ志を持つ仲間がいれば大きな力になり、これは夢物語ではないと本気で思っています。



藤田耀平塾生

■人間学塾・中之島を初めて受講したのは約一年前、私は“どう生きるべきか”という問いに向き合い、自分なりの人生の軸を探している最中でした。そして その答えは受講していくうちに定まっていきました。これまでの学びを通し、特に私の心に深く刻まれたのは「学びは実践にある」ということ、そして物事の本質には表と裏があり、事実の一つでも解釈は無数にある」ということも深い学びでした。同じ出来事でも、心の持ちよう一つで、学びにもなれば苦しみにもなる。畢竟、全ての現象は自分にとって必然であり最善であるという最善観に気がつきました。今年1月からは、森信三先生の『修身教授録』をテキストに東京にて読書会を始めました。仕事も日常も、すべての土台にこの人間学塾で培った価値観が根を張り始め土台となっております。これからも、ここでの学びを「生き方」として実践し続けたいと思っています。



人間学塾・中之島はいよいよ第14期を迎えます。前身である天分塾開講以来、四半世紀以上にわたり、「念々志学」「念々心願」「念々感謝」のもとに、一流講師陣、先哲・先師、塾生同士で学んでいます。塾生の方は、ご継続をお待ちしています

## 寺田一清先生に導かれて ③ 近藤宏枝

「已むに已まれぬ念を引き継ぐ」

六月中旬の日曜日の夕方から「今こそ「歴史」を学ぶ」と題されて香川県高松市で開かれた会の集まりに、友人達と一緒に参加してきました。基調講演の講師は上甲晃先生でした。上甲先生は「人間学塾・中之島」にとっては大切な常任講師であられ、いつも「志」について私達に熱く語って下さっています。

また毎年八月には「国家百年の計の会」を開催されていますが、この会は松下幸之助翁の遺志「国家百年の計」を継ぐべく、良い政治家を生むには志ある良い有権者(国民)を増やさなければならぬという思いで立ち上げられた集まりであります。「国家百年の計」を当時の幸之助翁はこう語られています。「(百年の計)があつて来年はこうする、再来年はこうするとできる。百年先の青写真を政府も誰も作らないのであれば「諸君と我々とでやろうではないか」というのが私の呼びかけです。政経塾はそういう大きな使命を持っています。」現在、松下政経塾出身の多くの政治家を送り出していますが、いまだにこの思いは成し遂げられていません。そして私達国民も「今さえよければ」のぬるま湯から脱却できずにいるという問題を抱えているのです。

勿論この日のご講演も、幸之助翁が八十四歳の時に私財を投じて立ち上げられた「松下政経塾」での逸話から始まりましたが、翁がある朝まつ赤な目をして起きて来られ「日本の将来を考えたら夜眠れない」と語られた話や日本の政治には経営がない、この経営とは人間の営みであり①将来のあるべき姿を指し示す②その実現の段取り③そしてそれを今日ただ今から実行する、とのお話は何度聴いても心に深く響いて参ります。更に上甲先生は八十三才になられて尚、翁の已むに已まれぬ思いを引き継がれる覚悟のお姿に、私達も一歩前へ歩みを進めねばならないと感じ入るのでした。

## 第14期 スケジュール &amp; 登壇講師

2025年

9月13日(土) 入塾式

10月11日(土) 浅井周英先生

11月15日(土) 武田数宏先生

宿泊研修

11月16日(日) 山崎政弘先生

12月20日(土) 上甲 晃 先生

2026年

1月10日(土) 木南一志先生

2月14日(土) 横田南嶺管長

2026年

3月21日(土) 執行草舟先生

4月11日(土) 白駒妃登美先生

宿泊研修

4月12日(日) 先哲に学ぶ

5月 9日(土) 青木紀代美先生

6月13日(土) 柴田久美子先生

7月11日(土) 富安徳久先生

8月 8日(土) 卒塾式



中川千都子代表  
エッセイ集  
「王子付きカレー」  
絶賛発売中  
ご希望の方は  
お申し出ください。

## 編集後記

六月の講演は岩崎一郎・クレア先生のご夫婦でのご講演でした。今まで、ご夫婦でのご講演はなかったと思います。お二人の息があつたご講演はすばらしいものでした。そして、自分で考えてみるというワークも大変有意義なものでした。自分の脳を鍛えていくこと。しかもいくつになっても鍛えられるということ。利他心と感謝の心が脳を活性化していくこと。共同体思考の大切さを実感することができました。

さて、七月で講義は最終となります。いよいよ卒塾式です。全く早いもので、どれくらい自分が進歩できたのか、との反省もありません。来期もこの編集後記を読んで頂けることを願います。そして、ありがとうございます。

編集長 西村俊幸

## 卒塾式

◇日時 令和7年8月9日(土)

13:00 ~ 17:00

◇会場 大阪大学中之島センター

10階 ホール 34

卒塾式 (10階) 13:00 ~ 15:20

・卒塾証書授与  
・塾生スピーチ (一分間)卒塾交流会 15:30 ~ 17:00  
9階 サロン・アゴラ

《人間学塾・中之島》次月案内