

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)

[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

中之島ニュース



「利他の心が脳を活性化する
（ウェルビングな脳の使い方）
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

ているのに人によつて見え方が違う。つまり、回る動画を皆さんにご覧いたしましたが、同じものを見まへん。先ほど人がクルクル

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、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、それは今までそう考えられていましたのですが、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。いくつになつても脳は成長する能力を持つている。また皆さまのように、利他そ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、脳を活性化することはどういうことか？

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が、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50万キロ。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、凄いことが起るのですが、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（ウェルビング）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です。しかしながら、なかなか脳全体を使えない、そのため毎日の脳磨き（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。

シカゴ大のヘックマン博士が「充実感を感じるためにどのような生活がよいか」を調べました。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ましたが、果たしてそうなのか。そのため必要な能力（学力、IQ、記憶力）は「認知能力」です。認知能力の高い人たちを追跡調査した結果、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。

ウィスコンシン大で、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・リカルドさんでした。その高さは普通の人の一〇〇〇〇倍だった。通常でも高い脳活性を持っていて、祈りや瞑想をすると、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。

Awe体験とは、大自然・大宇宙を前にしたとき、他者の純粹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つてきました。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。

・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

つまり、利他心は脳全体を著しく活性化させ、健康新もなっていくことが解つてまいりました。

■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、マイナスな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つて、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的自分になつています。

③Awe体験

Awe体験とは、大自然・大宇宙を前にしたとき、他者の純粹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つてきました。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。

・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

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

《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～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する

- ・脳はいくつになっても成長する

- ・人は生まれながらに利他の心を持っている

Eグループ

- ・脳はいくつになつても成長する

- ・人は生まれながらに利他の心を持つている

Fグループ

- ・脳はいくつになつても成長する

- ・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」と言つた感想が多かったです。



総合司会 山路直美 話人



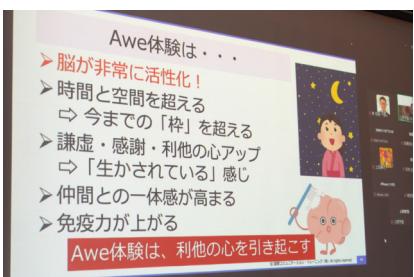
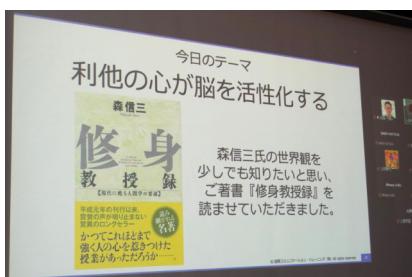
講師紹介 藤井優和塾生



岩崎クリア先生・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	「学べば必ず何かが変わる」	中川 千都子代表
DVD放映	人間学塾・中之島の歩み	
塾の概要説明	登壇講師・年間スケジュール	松本 学副代表
体験発表		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い、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ました。これまでの学びを通して、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、事実は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、心の持ちは一つで、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 ⑩ 近藤宏枝

「已むに已まれぬ念いを引き継ぐ」

六月中旬の日曜日の夕方から「今こそ「歴志」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」にとつ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「國家百年の計」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ふ思想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。「百年先にはこういう日本にするという理念（百年の計）があつて来年はこうする、再来年はこううするとできる。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つています。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いるという問題を抱えているのです。



**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。**

第14期 スケジュール & 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



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

卒塾式(10階) 13:00 ~ 15:20

卒塾交流会 15:30 ~ 17:00
9階 サロン・アゴーラ

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、ご夫婦のご講演はなかつたと思います。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、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。しかもいくつになつ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。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す。来期もこの編集後記を読んで頂けることを願っています。そして、ありがとうございます。
編集長 西村俊幸