

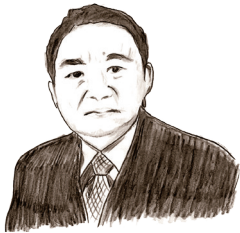


アイメッセージ

■発行
井上カウンセリングオフィス
合同会社
〒810-0001 福岡市中央区天神 4-7-11
クリアビル 4階

タイトルは、井上の「I」と心理学用語「Iメッセージ=自己開示の対話方法」から付けました。

職場の人間関係「こうすればラクになる!?!」④



阿久 悠

“青春時代が〜ゆめなんてー
あとからほのぼの思うもの〜♪”

「青春時代」(1976年8月) 作詞: 阿久悠

6歳の夏の休日、クーラーもない父が運転するブルーバードのラジオから流れていた「青春時代」。淡々とした森田公一さんの歌声、なぜか耳に残る歌詞が印象的。曲が流れてくるたびに、家族みんなで口ずさんでいました。

時に人は、昔をほのぼの思うことで心が癒されます。今回は前回に続いて脳のカラクリのお話です。

こんにちは!
気持ちが少し楽になる話をお届けします。



井上きよし

■産業保健カウンセラー
(産業カウンセラー+精神保健福祉士)
■70年代歌謡曲研究家(自称)
■巨人ファン歴42年

「脳の構造と、大切な人と仲良く生きるためのヒント」

人間の脳は、**三層構造**からなっています。

① 理性脳

(新しい脳)
高等動物の脳



① 理性脳



② 本能脳(古い脳)

好き嫌い、ホンネで
生きたいの脳



② 本能脳

③ 生命の脳

③ 生命の脳(太古からの脳)

全ての動物にある生命活動を維持するための脳。血流、呼吸、汗、免疫...



シーラカンス

あて名ラベル

この文字、点線と、グレーの背景は印刷されません。

※入稿時削除

さらに「①理性脳」は**前頭葉**と**後頭葉**に分かれます。

裏面へつづく



前頭葉と後頭葉

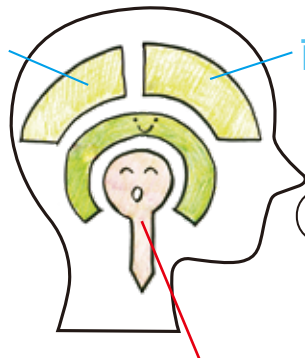
理性能は前頭葉と後頭葉に分かれます。

後頭葉

知能の脳。記憶して物事を判断する脳。ICレコーダーのように情報を取り入れ取り出せる能力。
(猿・イルカ・犬にもある)

後頭葉

記憶



前頭葉

アイデア

前頭葉

創造性、アイデアの脳。情報と情報を組み合わせて新しい物を作り出す脳。自分というものを確立する。

ただ黙々と生きる**生命の脳**は、みんなにあるんだから、これだけは認めよう！

後頭葉＝知識

今の社会は個性なき社会。会社でも情報の入力、そして画一性を求めます。後頭葉による知識偏重だけでは「言われたことだけやる人」を作り出すことになりかねません。

バランス回復

前頭葉＝問いかけ

今の時代に必要なのは、前頭葉人間。言われたことを楽しんでやり遂げる能力、それは創造性と**個性を發揮できる人**のことです。そのためには、個性を受け入れる社会が必要です！

ただし、前頭葉が強くなりすぎると・・・



衛藤 信之先生
日本メンタルヘルス協会 代表
心理カウンセラー

ここで師匠の衛藤先生、「前頭葉の個性が強くなりすぎると“自分が一番正しい”と考えてしまう」「そうすると、自分の考えを身近な人に押し付けたり、違う意見の人を排除しようとしてしまう」「それが戦争へと発展することも・・・」と、前頭葉はアイデア脳であると同時に、“戦争脳でもある”と提言されます。



そこで、大切なのはそれぞれ違う価値観をどうやって認めていくかということです。

実はそのヒントが脳の中に隠れています。創造性と個性を發揮する**前頭葉**が大切だと話しましたが、わたしたちの脳が一番奥には、ただ黙々と生きるための「**生命の脳**」があります。

時々でもいいので、みんなにある“命の脳”の存在を感じ、認めることが出来れば、個性を發揮しながらも、お互いの価値観を認め合うことが出来るのではないのでしょうか。



井上カウンセリングオフィス

井上 きよし



編集後記

最後まで読んでいただき、ありがとうございます。もしかしたら、少し分かりづらい内容となったかもしれませんが。お伝えしたかったのは、現代で個性を發揮することは大切ですが、たとえ個性が上手く發揮できなくても、太古の昔から私たちは“ただ黙々と生きるために活動している”ことを認め合う社会も必要だという事です。



【著書】
『3分であの頃の自分に会える歌謡曲セラピー』
(ギャラクシーブックス)

井上カウンセリングオフィス合同会社

(日本メンタルヘルス協会福岡事務局)

〒810-0001
福岡市中央区天神 4-7-11
クリアビル 4階

☎092-405-6325

🌐 <https://www.ichismile.com/>

✉ kiyo.office8@gmail.com

