

環境教育「まず、今できることから」

歴史に学ぶ

発行所：地域環境活性化協議会
 編集者：代表幹事 高橋 賢一
 連絡先：市民活動支援センター
 尾張旭市渋川町三丁目5番地7
 (渋川福祉センター内)
 TEL 0561-51-2878



2017/11/02

何もしなくても脳は疲労する。
脳の疲れが取れる
マインドフルネス
 脳は体重の20%ほどの重さにもかかわらず、身体が消費するエネルギーの約2割を使っている。さらに脳の消費エネルギーは、脳が意識的な活動をしていないときに働くハイスライムの活動にまで2割が使われている。
 この無意識的な活動にかかわるものが「デフォルトモード・ネットワーク(DMN)」だ。休日にぼーっと通じて休んだつもりでもなぜか疲れが取れない。そんな経験があると思う。それは

DMNの過剰活動が続いているからだ。



DMNの活動を抑制させる。本当の意味で脳を休息させないと、休んだことにならないうえである。米国のこの数年、マインドフルネスという言葉がさく爛がある。マインドフルネスとは精神医学や心理学では「意識的に今の瞬間に判断することなく注意を向けること」と定義されるが、これは脳科学の立場では科学的



に脳を休ませる」ということである。

日本の森と暮らしたつなぐ、木の温かみわかる子供に。

固定化し次世代へ「継承」される負の連鎖。「格差社会」から新しい階級社会へ。
 山城の中が最終に算し、城がこの武田軍で古宮城がある。この山城と織田信長の城。滋賀県安土城である。
 精神神経学が専門のジヤコブ・グレイムラー教授(米テキサス大学)は「DMNの主要部は活動は瞑想によって抑制される」と報告している。瞑想こそ正しい脳の休ませ方だ、ということか世界中で認識されてきている。

▼ 福田寺坐禅会、西山保育園年長組



2017/11/02

坊し、これからはじまります。坐禅のはじまり。



2017/11/02