

# あなたは、どのように脳を使っていますか！？ バランスのとれた使い方をしませんか。

## 【大脳の神経細胞(ニューロン)の働きが脳の働き】

大脳には、約140億もの神経細胞(ニューロン)があります。脳の中には、ぎっしりとニューロンが詰まっています。そして、ニューロンが働くことが脳の働きとなります。ニューロンとニューロンは、シナプスという連結部分によってつながり、それぞれ異なった目的によってグループを形成しています。思考するグループ、運動をするグループ、感情をコントロールするグループなどです。

私たちは、外部刺激を感じることができます。遠くで赤ちゃんが泣いている、海の彼方で漁火が神秘的な輝きをしている、これらを感じるのには、ニューロンの働きです。ニューロンは刺激を受けて興奮し伝達します。その伝達の速さは非常に早い、早いものは1秒間に100メートル以上にも達します。

この信号が次のニューロンに伝わっていきます、時に少し遅れることがあります。興奮の伝導が遅くなるのは、頭の回転の速さに関係しています。同じ刺激を受けても、与えられた刺激にすぐ反応する人もいれば、少々遅れて反応する人の違いは、このことに関係しているのです。

## 【脳は使わないと、機能が低下するって本当！？】

そもそも人間は、脳を持って生まれます。脳は、3歳くらいまでに急激に成長します。3歳までの経験や学習が、脳の痕跡として記憶され一生残ります。人格や性格が形成されるプロセスです。男性は20歳、女性は18~9歳で成長が完成し、ニューロンは少しずつ減っていくのです。

20歳以降は、どうなるか、毎日10万あまりのニューロンが消えてなくなります。歳を追うごとに消えてしまうニューロンの数は多くなっていきます。そして、理解しておかなければならないのは、脳を良く使う人と使わない人とは、減り方が違うのです。脳を使わないとニューロンは、退化したり死滅したりします。

今日では、ニューロンは減る一方ではなく、増えるということも分かっています。また140億の主役のニューロンに対して20%は予備ニューロン。消えたり退化した主役のニューロンに変わって機能します。しかし、脳を広く使わないと、機能しません。脳は使えば使うほど、消滅することで受ける影響に歯止めをかけることが可能なのです。

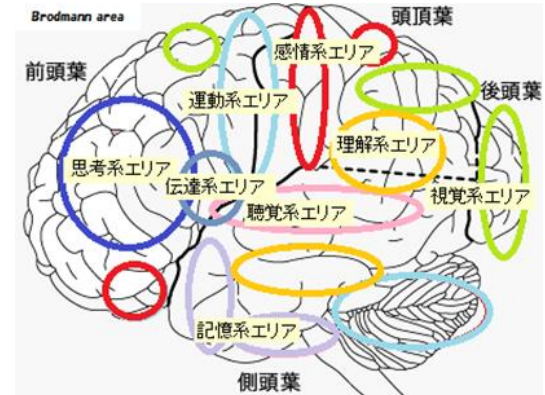
日常生活や仕事で、あれやこれや考え問題に対処しているときに、信号が多くのニューロンを行ったり来たりしています。そして、これだ！と分かった時に、脳のあるニューロンとあるニューロンが新しくつながったのです。考えたり、検討したり、学習することは、ニューロンとニューロンの新しいつながりをつくるためです。脳を広く使うことを毎日続けることが大切で、反復しないと脳の働きは落ちてしまいます。

## 【BFI(Brain Function Index)に挑戦しよう！】

脳の機能を整理したブロードマンエリアをベースにどのように脳を活用しているのか、アンケートによる自己診断を行い、自己理解を深めます。

あなたは、どの機能エリアをお好みで使っているのでしょうか。それは、脳全体のバランスからいって、偏っていませんか。もう少し意識して脳を使ってみた方がよいのは、どのエリアなのでしょう。

あなたの脳のコンディションをより健康に、より機能させるために、何をしたらいいのでしょうか。生活の中のヒントを得ることは、きっとあなたのこれからの人生を幸せに導いてくれることでしょう。



Brain Function Index (脳機能サーベイ) : レポート

2019. 4. 10

あなたの脳の強みは、脳です。あなたの脳は、どのような機能領域が得意で、どのような機能領域は不得意なのでしょう。自己観察の他に、もうひとつで、マインドマップ。脳は得意なことと得意なことです。得意な、得意な領域、得意な領域は得意な領域として、得意な領域である領域のクイズは、思っていますか？得意な領域からの自己観察が得意であることを見出し、効率的、効率的に脳のパフォーマンスを上げましょう。

Brain Function Index (脳機能サーベイ) : あなたの脳の強みを理解するためのものです。脳は、よく使う機能とあまり使わない機能によってあなたらしきようになります。より一層強みを発揮するために、また得意な領域を強化していくために、あなたの脳のパフォーマンスを上げましょう。

Brain Function Index	3.90	機能・役割
脳機能エリア		
思考系エリア		考えたり、計画を司る
感情系エリア		喜怒哀楽などの感情を司る
伝達系エリア		言葉や意味を伝える
理解系エリア		与えられた情報を理解する
運動系エリア		体を動かすときに活性化
聴覚系エリア		耳で聞いたことと音に反応する
視覚系エリア		目で見えたことと音に反応する
記憶系エリア		情報を蓄積し活用する役目をする

脳機能サーベイの結果を元に、脳のパフォーマンスを上げましょう。

脳機能サーベイの結果を元に、脳のパフォーマンスを上げましょう。

脳機能サーベイの結果を元に、脳のパフォーマンスを上げましょう。

◇ニューロコーチ セッションルーム  
青山セッションルーム  
二和セッションルーム

Learning & Performance ◇お問合せ先



L&Pconsulting, Inc.  
Neurocoach Bu.  
TEL:050-3735-8611  
info@neurocoach.tokyo  
http://neurocoach.tokyo