

## Do CL Column

### CL課題と脳科学

—相談室パートナー—

小木 晴代

h-ogis8doCL@tbz.t-com.ne.jp

4月は新たなスタートを切る気分になります。新しいことへの挑戦前に、レイノルズ先生から出されたCL課題や主宰していた学習会で出した課題を整理してみました。改めて、脳科学者の提案に共通点があることを以下の本で見つけました。理論好きな方にはCL課題を「すぐ、やる」後押しになるかもしれません。

「老人と脳科学」山本啓一著では、おおよそ以下のような記述がありました。

脳の海馬の機能低下がボケや認知症を引き起こすので、海馬神経細胞を増殖させる努力をする。そのために、

- ① 体を動かそう—毎日20～30分を早歩きで散歩する。楽しく散歩するとリラックスする→血液循環がよくなる。
- ② 緑の中を歩く—静かな丘と林の中を歩くとネガティブな思考が抑制される。血流の変化が生じるためである。
- ③ 長時間同じ姿勢は良くない—同じ姿勢でいると血液が滞るので、座ったままでいないで、30分に一度は立ち上がり動き回ること
- ④ 頭を使おう—読書、日記を書く、クロスワードパズルなどをする→海馬に刺激を与える。頭は使わなければ海馬の機能が落ちていく一方である。
- ⑤ 人付き合い—人との付き合いはストレスになるが、海馬に適度な刺激になる。知的好奇心を絶やさないように新たなグループ活動も効果的。

「脳整理学」茂木健一郎著からは、「偶然の幸運に出会う能力のために」を抜粋します。

- ① 具体的な行動をする→外部性との出会い。
- ② 偶然の出会いがあったとき、その出会いに気づくこと。
- ③ 意外な出会いを受け入れる。

\*レイノルズ先生はこの種の出会いを encounter と書いています。

両著者ともに「果報は寝て待て」を勧めていません。脳の働きから、『行動』がもたらす効用について書いています。

コロナが終息するのを待つ間にも、建設的に生きようと改めて思います。

(千葉県千葉市インストラクター)

 [目次へ戻る](#)