



## 第 3487 回例会 (今年度 32 回)

例会場: 岡崎ニューグランドホテル

「青少年奉仕月間に因んで」国際ロータリー第 2760 地区

ローターアクト委員会 副委員長 山田 康二さん (豊田RC)

### 前回の会長挨拶

今日は「幸せ」に繋がるマインドフルネスの効果と理論について、お伝えしたいと思います。  
まず私たちの脳には三つのネットワークがあります。一つ目がセントラル・エグゼクティブ (中央実行)・ネットワーク (CEN) で、目標に向かって計画、意思決定、集中するときの活動部位です。マインドフルネスはこのモードへの切り替えをスムーズにします。二つ目がデフォルトモード (初期モード)・ネットワーク (DMN)。脳のアイドリング状態であり、「心ここにあらずの状態、解決がみえない問題に悩む時に活性化します。これが脳のエネルギーの6割から8割を消費しているということです。うつ病や、不安障害、注意欠陥多動障害などでは過活動になっています。マインドフルネスはこの状態を休止させ、脳を休めることができます。

三つ目は、セイリエンス (顕著性)・ネットワーク (SN)。これは外界からの知覚、内部感覚を統制する活動部位で、DMN と CEN を切り替える役割を担っています。マインドフルネスは SN を活性化させることによって、より物事の本質に基づいた判断ができるようになります。

マインドフルネスによって SN が活性化することが 2013 年にトロント大学のファーブ博士によって確認されました。マインドフルネスな状態になると脳が整理整頓されて、雑念がなくなります。マインドフルネスは脳をクリアにするリセット法です。

また、脳には外界の変化によって変化する性質があり「脳の可塑性」と言います。「賢い人の脳には皺が多い」と言われますが、カリフォルニア大学の研究によると「瞑想を続けている年月が長ければ長いほど、大脳皮質の折り畳み回数が増えている」とのことです。大脳皮質は情報処理を行う高次機能部位ですからこの表面積が増えるということは、より高度な脳になっていると考えられます。

先回「今、ここ」とお話ししましたが、マインドフルネスとは、そもそもあれこれ考えず、ただ目の前のことに集中する姿勢です。エモリー大学のハーゼンカップ博士の研究で瞑想を行うことで、「注意の切り替えや維持に必要な脳の領域が活性化されることがわかっています。つまり注意力、集中力も上がるということです。

お釈迦様が菩提樹の下で瞑想をして悟りを得られた話とか、 아이폰を開発したスティーブ・ジョブズも座禅をよくしていた、また、最近ではグーグルをはじめとする世界的企業もマインドフルネスを取り入れているということですが、その背後にはマインドフルネスにこうした「効果」があったからなのです。ぜひマインドフルネスを取り入れて頂いて、幸せな日々を送ってください。

### 前回の卓話

新入会員卓話 株式会社出雲殿岡崎法人 代表取締役 山崎智也さん

自己紹介という題で卓話されました。高校時代は水泳部、大学時代は障害児童を対象としたボランティアサークルに所属していました。座右の銘は「喜人・感謝・陰徳」。平成6年に株式会社出雲殿 葬祭部浜松店に入社。平成25年から岡崎に勤められています。  
コロナ禍において冠婚葬祭は軒並みキャンセルまたは延期となりました。葬祭におきましては家族葬に形が変わって来ました。現状の冠婚葬祭話をされました。

新入会員卓話 損害保険ジャパン株式会社 愛知東支店  
西三河支社 支社長 永井善樹さん

自己紹介と熊本に赴任されていた時に体験した熊本地震からの教訓を話されました。

座右の銘は「継続は力なり」高校時代はバレー部に所属されていてナショナルチームに選ばれるほどの実力だそうです。この岡崎においてもママさんバレーの引っ張りだこになっているそうです。仕事柄からも地震についての備えの話について細かく話をいただきました。特に水に関しては3日持つようにと話がありました。



(左: 株式会社出雲殿岡崎法人 山崎智也さん)

(右: 損害保険ジャパン株式会社 永井善樹さん)

※新会員紹介

氏名 近藤 康正さん  
職業分類 自動車部品製造  
職名 株式会社近藤製作所  
専務取締役営業本部長

※新会員紹介

氏名 中根 将晴さん  
職業分類 石製品販売  
職名 株式会社ジーテー貿易 代表取締役社長

※新会員紹介

氏名 柳川 博康さん  
職業分類 電気供給  
職名 中部電力パワーグリッド株式会社 岡崎支社長

※新会員紹介

氏名 松本 健志さん  
職業分類 生命保険  
職名 日本生命保険相互会社愛知東支社長

Weekly Report 【2023年4月19日】

[会長報告]

1. 4月12日（水）臨時補助金委員会がガバナー事務所で開催され地区補助金副委員長の加藤博巳さんが出席されました。お疲れ様でした。

[幹事報告]

1. 次週4月26日（水）、5月3日（水）例会は定款第7条第1節の規定により休会いたします。
2. 事務局のゴールデンウィークのお休みは4月29日（土）～5月7日（日）までです。緊急のご連絡は幹事までお願いいたします。
3. 4月のニコニコは本日締め切らせていただきます。ご協力ありがとうございました。5月のニコニコ担当の方を申し上げます。◎杉田篤男さん、○中瀬高子さん、河野治生さん、櫻井敬子さん、西村直記さん、水野周久さんです。よろしくお願いたします。

[委員会報告]

1. 14クラブ親善スポーツ大会委員会・・・親善スポーツ大会の件（佐野仁信副委員長）
2. 地区インターアクト委員会・・・谷泰男委員

5月17日（水）例会のご案内 会場：岡崎ニューグランドホテル

「南海トラフ地震について」国際ロータリー第2760地区 地区防災委員会 志賀爲宏さん（岡崎南RC）

岡崎ロータアクトクラブのご案内：5月13日（土）14日（日）親睦旅行