

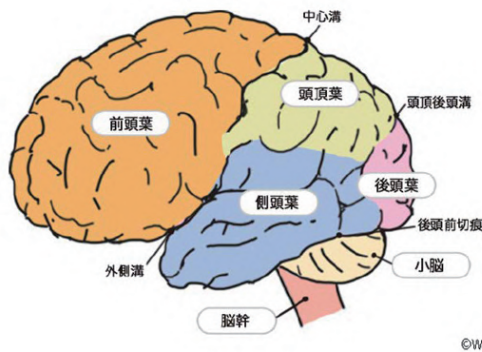
イキイキ脳の作り方～新アイディア編～

京都文教大学産業メンタルヘルス研究所長

中島 恵子

アイディアって、どこからか降ってくるものではなく、自分の中から出てくるものです。

いつもと違った新しい刺激にわくわくする、ちょっとした「違和感」こそが脳への刺激となります。この脳への刺激が「好奇心」です。「好奇心」は脳の右前頭葉を賦活させます。右前頭葉を使うことで脳の健康を保つことができます。なぜ、右前頭葉を活用すると脳の働きがよくなるのでしょうか？右前頭葉のはたらきには、①見たことを覚える力を高める、②時間や空間の感覚が鋭くなる、③人と一緒に行動すると共感力が高まる、④正確な観察力が高まる、を活性化させるはたらきがあるからです。「好奇心」は脳のご馳走です。ちょっとした日常でできる刺激を意識してみませんか。生活の中で意識して見つけよう！



©W.H.



京都文教大学臨床心理学部教授
産業メンタルヘルス研究所所長
中島 恵子 氏

京都文教大学 臨床心理学部 教授であり、産業メンタルヘルス研究所所長として地域の活動にも情熱を注ぐ。専門では脳機能とこころの働きの両面からアプローチ。脳とこころのつながりを研究する第一人者です。

イキイキ脳を作りたい方は、京都文教大学産業メンタルヘルス研究所主催、若手社員、中堅社員、管理職、人事、総務、経営者層の方に向けて「～ともにいきいき働ける職場にするために～Job Life サプリメント」の講座を受講してみるのはいかがでしょうか。この講座は、6月～12月、月1回、90分、京都キャンパスプラザで開講しています。講座後は、受講者の交流も楽しみです。好奇心から、ちょっと覗いてみてほしいのでは？

アイディアは、これまでの経験、知識を土台にして、ある課題や刺激によって、異なる情報を脳から引き出して、それらの情報を組み合わせることによって生まれます。そこで大事なことは、思い込みを捨てて、思いつきを拾うことです。メガネを変えてみる。

職場環境、人間関係、生活を振り返ってみて、自分は「好奇心」をもって仕事、人、生活に対峙しているかをチェックしてみましょう。職場環境を少し変えてみる（壁の色、机の位置、周りに置く物など）。人をよく観察してみる（どんな行動をしているか、どんな言葉をよく使っているか、幸せを感じるか、など）。生活の中で、少し変えられるところはないか考える（カーテンの色、家具のレイアウト、断捨離など）。変えたり、観察したりして気づいたことを自分ノートにメモしておく、何度も振り返ることができます。その作業がアイディアにつながります。小さな変化、ちょっとした新しいこと、人を観察することは、誰でも自分の職場や生活の中でできます。意識することを習慣にしましょう！変える、観察する、考える、を通して新しいアイディアをゲットしましょう！

京都文教大学
産業メンタルヘルス研究所



本研究所では研究の他に、専門家の養成や専門的知見を地域の皆さまに還元する活動等を行っています。激しく変化が起こるこれからの時代、産業領域においても人が「イキイキ」と動けるよう開かれた研究所を目指して歩んでいます。

『Job Lifeサプリメント』申込

