

# Weekly コラム

平成 28 年 4 月 12 日

〒541-0055 大阪府中央区船場中央 2-1

船場センタービル 4 号館 4 階

船場経済倶楽部

Tel 06-6261-8000

(NPO 法人 SKC 企業振興連盟協議会)

Fax 06-6261-6539

人の輪・衆智・繁栄

## 活動方針



当団体は、異なる業種の経営者が相集い、力を合わせ、自らの研鑽と親睦を通じて、斬新な経営感覚と新たな販売促進を創造して、メンバー同士でより健全な事業所とその事業所のイメージアップを図り、地域社会に貢献できる事業所となることを目的とする。

## 目は脳に通ず

我々が目で見ているものは、現実そのままのものではないということは多くの方が御存知だと思います。我々が現実の姿として認識しているものは、目が映した視覚的情報を脳が処理した映像です。視点を固定して一つの対象を集中している場合でも、目と脳は常に動作を行っています。絶え間ない眼球運動によってかき集められたツギハギの情報を脳が繋ぎ合わせ、我々が視る一つの映像が完成し、広い視野を確保しています。僅か1秒でも、脳は大変な作業を瞬間的に行っており、視るということに対する脳の負担は計り知れません。それだけに、視るということに対して脳が重要な役割を果たしているのはもちろん、脳をより良く機能させるためには目と目に映るものを大切にする必要があります。

パソコンやスマートフォンの長時間の使用は眼精疲労を引き起こし、肩こりと相俟って鬱病の遠因になります。また、網膜がディスプレイの発する強いブルーライトの刺激を受けると、脳が「朝」と判断し、メラトニンという睡眠を司るホルモンの分泌が抑制され、睡眠の質が下がってしまいます。就寝前のパソコンやスマートフォンの使用はできるだけ避けたいところです。勿論、睡眠は脳の休息にとって大事なものですが、実は目を瞑るだけでも大きな効果を得られます。視ることが脳に大変な処理を強いるということは、目を閉じ視覚情報をカットするだけでも、脳への負担を減らすことに繋がります。また、目を閉じれば脳がα波、つまりリラックス状態へと切り替わります。夜眠れないときであっても目を瞑って横になるだけでも、脳にとっては大きな休息となります。

逆に、意識して視野と視るものに対する感性を広げることで脳のトレーニングになります。散歩一つとっても、様々な風景を視て、視覚的情報を得ることは潜在意識を刺激し、脳の活性化に繋がるのです。いつもの道を漫然と歩くだけでは、視覚情報も慣れによる自動化で処理され脳の刺激とはなりません。見慣れた景色であっても、そこに注意、関心を払うことで鮮やかな感覚、機微の発見を得、脳の情報が更新されていきます。また、旅に出て見知らぬ土地を歩くことは新たな発見と小さな感動の連続であり、脳にとって刺激的な体験となります。旅路を写真に収めておくことも重要です。写真を見て旅を振り返り、その時の感動や高揚感を思い起こせば、脳に対する刺激は深まります。そうして揺り動かされた脳は、感情の豊かさや更なる好奇心へと導いてくれます。

様々なものを視て、時には目を休めながら、脳を大切にしていきたいと思います。



記事の内容に関するお問い合わせは事務局までご連絡ください。

ウィークリーはメールでの配信も行っております。お手数ですが、「メール希望」・「配信停止希望」と件名にご入力の上、

skc-soudan@skc.ne.jp まで空メールをご送信ください。また、FAX ご不要の際は、その旨をお電話にてお申しつけください