

## 令和3年 6月 月報

コロナは、まだ大変ですね。行事も下記のように、ほとんどが中止にせざるを得ない状況です。  
集まる機会は少なくなっていますが、各自 自己管理に努めましょう。  
R2 年度総会は、次回の誕生会（9/27 の予定）に合わせて行います。  
北集会所の1階小部屋をサロンルームとして改造しつつあります。

## 1. 「近隣を歩こう」(第2回) 報告

## 「お庭やお花 拝見コース」

5月15日(土) 実施しました。参加者は36名でした。北1の堀口家、田辺家、稲垣家、東3の太田家、近藤家、北3の佐賀家、斎藤家、大谷家、篠家のお庭やお花を拝見させていただきました。新緑の今、バラをはじめいろいろな花がきれいで、参加者は皆さん満足されていました。



外へ出る機会が少なくなっているこのコ

ロナ下、久々に人とお話しできて楽しいひと時を過ごされたようです。ただ、最後に北集会所でのサロンは、集会所閉鎖もあり、中止しました。

## 2. 「近隣を歩こう」(第3回) 行事案内

第3回は、「奈良先端大学院大学コース」です。

《往路》日時：6月26日(土) 集合：9時 集合場所：北集会所 (雨天決行)。

コース：集会所 ⇒ 鹿畑素戔嗚神社 ⇒ 大学院大学 (約2Km)

《帰路》各自、次のコースのどれかを選んで下さい

コース①：徒歩で

コース②：バスで(サイエンスバス停⇒登美ヶ丘駅。(乗換) 登美ヶ丘駅⇒鹿ノ台)  
(サイエンス停留所 バス時刻：10：11、11：41、13：41)

## 3. 行事

	行事	日程	開催場所他
北 桜 美会	折り紙教室	6月1日	中止
	健康マーじゃん	6月8,16,26日	中止(初心者コースは延期)
	いきいき百歳体操	6月4,11,18,25日	中止
	サロン「若研」	6月18日(金)	中止
	近隣を歩こう	6月26日(土)	実施 奈良先端大学院大学
	クニちゃんサロン	6月22日(火)	中止
	いきいきホール清掃	5月18日(火)	実施
	役員会①	5月17日(月)	実施

4. 【入会】北2：小野孝様 北2：小野桂子様 【退会】北2：増田策彦様 鈴木明彦様 北3：田中智子様

現会員数：222名

## 「やる気」と「気の病」

人はよくあいつは「やる気」がない、とか「気合を入れろ」というような言い方をする。「全くお前ときたら少しはやる気を出したらどうなの」とか「ほらほらもっとしっかり勉強しなさい」とか言って、はっぱをかけたつもりになっている母親がいる。

こういう母親は、人は「やる気」を自分でコントロールできるものだと頭から決めつけているようである。ところが残念なことに、「やる気」というのはそう簡単に出したり引っ込めたりできるものではない。

そうやって叱られた子供は、ますます萎縮して「やる気」と言う「気」が出てこなくなってしまうものである。それだけでなく、気持ちが萎縮すると、脳の活動も低下してしまう。脳の活動が低下してしまえば免疫力も低下する。いつもガミガミと叱られている子供に、胃潰瘍の症状が出たり、チックという症状が出るのはよく知られているだろう。

それでは、どうやって「やる気」とか「気合い」というものを出せばいいのだろうか。「やる気」を起こすコツというのは、案外簡単なことだ。それは勉強や仕事を「楽しむ」よう努力することである。

人間の脳には、快感神経と言われるものがある。そこを刺激すると、ドーパミンという脳内物質の分泌を促す仕組みになっている。一度出たドーパミンは、それが切れると、渴望感を感じてもっと出そうとする。だから、快感神経を刺激すればするほど、ドーパミンが分泌され、さらに快感神経を高めていくと言うサイクルになる。

「やる気」を出すには、この快感神経を刺激してドーパミンの分泌を促すことが不可欠だ。勉強好きな子供、仕事にエネルギーに取り組むサラリーマンなどは、苦行のようにして「やる気」を出しているわけではない。何かのきっかけで、勉強や仕事が面白い、快感だということに気づいただけである。

反対に、いつも叱られていると、ホルモンが脳の働きを萎縮させてしまう。「叱る」のは他人や親ばかりではない。いつも自己批判をしていたり、自信喪失に陥ったりすることも「自分で自分を叱る」ことになる。そういう人は、ドーパミンの分泌どころか、「気の病」を起こす危険が大きい。悪循環は断ち切らなければならない。