

ASADA 通信

Vol.
61

2016年10月

今月のテーマ

1. 「ガンコ」は感情の老化です！
2. 幸せな老後のための6つのヒント！

ASADAセミナー のご報告

9月17日に第22回
ASADAセミナーを
開催いたしました。

第一部は、「**言葉の力で幸せ人生をつかもう！**」でした。言葉には力があります。**言葉→言葉**（ことだま）。

 **トゲ**のある言葉 ↔ **トゲ**のある言葉
思いやりの言葉 ↔ **思いやりの言葉** 

まだまだ沢山！気が付きが沢山ありました。第二部は、古今亭志ん丸さんの落語。「**今年になってこんなに笑ったのは初めて**」と言っていた人も。場内は笑いでいっぱいでした。抽選会もあり、皆、**笑顔笑顔**の一日でした！

想いをのせて

感謝

ありがとう

オリンピック、パラリンピックの感動から、また感動のビックニュースです！

2016年ノーベル賞発表！日本3年連続受賞決定！東京工業大学の大隅良典栄誉教授(71)が10月3日に2016年ノーベル生理学・医学賞を受賞する事が、スウェーデンのカロリンスカ研究所の委員会より発表されました。

この賞の条件は「**最も重要な発見をした人に**」とノーベルの遺言で定めている、最も受賞が厳しい賞なのです。

細胞のオートファジー（自食作用）の発見が受賞となったのです。人の体の中の細胞の中で、この作用により不要になったタンパク質が分解、再生していく姿を発見したのです。

超ミクロの世界で生命を維持する不思議な現象が展開されている。この営みはなんと神秘的で感動的なことでしょうか。**オートファジー**に関係する遺伝子を次々に明らかにしていった事で、世界中から参加者が相次ぎ、激しい研究競争が展開されるようになったのです。

やがて**ガン**、**神経の難病**など幅広い分野で**治療に応用できる道が近い将来に開かれる**と期待されています。

2016年10月

アジアンオールドバザールより花柄ポーチを合計3名様にプレゼント！

ホームページ

プレゼント

情報！

オフィスASADAのホームページでは、毎月プレゼントが変わる抽選プレゼント企画を実施中です。当選された方も何度でも応募できます。皆様へ感謝の気持ちを込めてプレゼントさせていただきます。是非ご応募ください。お待ちしております！！

オフィスASADA

検索



お客様サポートNo.1！ 信頼と実績で皆様に愛されて30年！
相続診断士（笑顔相続の道先案内人）の生命保険代理店

オフィス **ASADA** 代表 麻田 春江

住所 〒302-0015 茨城県取手市井野台1-7-28 E-Mail officeasada_h@ybb.ne.jp
TEL 0297-72-2401 FAX 0297-72-6217 URL http://officeasada.com



ガンコ は感情の老化です！



充実した老後を送りたいと誰もが願っています。しかし、どうでしょう？
現実には家族や周りの人との関係が悪化している人がいる事も事実です。なぜ？？
今月は充実した生活と愛される老後を手にしていただきたいと思います、このテーマにしました。

自分の意見は正しいと信じて疑わない

反対されると「なぜ？」と苛立つ・・・それは「ガンコ」の兆候かもしれません。
凝り固まった発想は、人間関係にトラブルを生むだけでなく、老化を加速させることにもつながるのです。

ガンコの原因は脳にあった！

前頭葉の機能の低下が気持ちの切り替えに影響しています。
年を重ねると人の意見が聞けなくなる人が多くなります。これは感情が老化していくからです。



感情の老化とは？

ひとつの考えに凝り固まり、新しい意見を受け入れられない。自分の考えは正しいと思うなど、聞く耳を持たないこと。更に自分の意見を相手に強要するなど・・・すべて「ガンコ思考」なのです。
固執した考えは、うつ病を招きやすい。脳の前頭葉が徐々に萎縮していく事が原因。



何故ガンコになるのか？

思考を司る“脳の司令塔”である前頭葉が低下すると、意欲が減退して何もしたくなくなる。
気持ちの切り替えが出来なくなる。すると、ますます機能が低下する。やがて認知症に・・・。

夫がガンコな人は妻もガンコになりやすい

本来は白でも黒でもよいことを、夫が「絶対に白だ」と主張すると、妻は「いいや、黒だ」と主張するように。
これは、妻がグレーでいると、必ず夫の意見が通ることになるため、
反発する心理からガンコが生まれてしまうというケースです。



ガンコになりやすい人要注意！ 男性編

男性の多くは過去の成功体験が唯一の物差しになり、新しい考え方を受け入れられなくなる傾向があります。また、社会の中で役職が上がっていくと、自分の意見が通りやすくなるということもガンコになっていく原因に。さらに毎日同じルートで会社に行き、同じようなスケジュールで生活していることも感情の老化を招きます。

ガンコになりやすい人要注意！ 女性編

気の合う人とだけ付き合っている人。
「そうよね、私もそう思う」と意見が一致し、自分たちの意見が正しいと思い込んでしまいがち。
あんな意見もある、こんな意見もあるという柔軟な思考が育たず、考え方を変えにくくなってしまいます。

ガンコ度チェックリスト（当てはまるものにチェックしてください）

- ☐ 自分の考えと違う意見をなかなか受け入れられない
- ☐ 「この年で始めたって遅い」とよく思う
- ☐ 起業など、若い人の話だと思ふ
- ☐ 夫婦喧嘩をすると、怒りがなかなか収まらない
- ☐ この1ヶ月、1冊も本を読んでいない
- ☐ 最近の若者のことは分からない、としばしば思う
- ☐ 昔と比べて、斬新なアイデアが思い浮かばなくなった
- ☐ ひとつの気に入った案を思いつくと、なかなか別の考えが浮かばない
- ☐ 「あの人は〇〇だから」と人の性格などに対し決めつけたような発言をよくする
- ☐ 一度嫌い(好き)になった人の事は、なかなか良い点(悪い点)を認められない
- ☐ 性欲、好奇心などがかなり減退している
- ☐ カルチャースクールや旅行などの広告に興味がない

1～3個 ... ガンコ予備軍
4～7個 ... 要注意
8個以上 ... ガンコ確定です！

要注意以上の人は、
思考を柔軟にできるよう
意識しましょう！



幸せな老後のための6つのヒント！

ガンコでいることにメリットはありません！
日々の心がけで柔軟な思考を手に入れることが重要です！

1つ目

できるだけ早い段階で**新しい友人関係**を築いていくこと。

年を重ねると、新たな人間関係が広がりにくくなり、既存のコミュニケーションばかりに身を置くことになりがちです。

新しい意見を聞いたり、自分が反論される機会に触れるためにも**新しいジャンル**の友人を作りたいものです。

2つ目

テレビを長時間見ないこと。テレビを見続けると「**二分割思考**」を招き、**ガンコ**の大きな要因になります。**二分割思考**とは、白か黒かで判断し中間の**グレー**がない思考のことです。

テレビは分かりやすさを強調するために白か黒か極端に決めるよう作っている傾向があるからです。**「どちらもアリ」**という曖昧も必要だからです。



3つ目

積極的に刺激を受けること。

初めてのスポーツに挑戦してみたり、今までためらっていた習い事を始めてみたり、セミナーに参加し新しい情報を取り入れたりするのも、**思考を柔軟**にするのに効果があります。



4つ目

旅の予定を**2ルート**考えてみることです。

飛行機で行くAコースならこんな楽しみがあるが、デメリットはこれ。Bコースで行くとこんなメリットが・・・など**異なる側面**を考えることは**ガンコ**思考改善に良い効果がある。



5つ目

「感情のコントロールがうまくできない」そんな時・・・

いったん**その物事を保留**にして別の事に没頭してみる事もアリです。

それにより、自分の意見を通すことなく周囲との関係を壊すことも避けられます。冷静になると、自分の思考のこだわりが気付き、別の選択肢を思いつくことも。これは**「行動療法」**と呼ばれるものの一種で、感情のコントロールに効果があるとされています。

6つ目

決まったお店にしか行かない。食べたことがない物は食べない。慣れ親しんだ服しか着ない・・・などは**ダメ！**

選択肢や行動の範囲を広げる努力をしましょう。もっと楽しいことや、**ワクワク**する感情を体験してみて！**勇気をだして！！**



あ と が き

考え方が柔軟で人の意見も尊重できる。そんな人は周りから必要とされ、**愛される老後**が待っています。世の中に絶対的な正解などありません。**「イエスかノー」**しかない**ガンコ**な人は、「他の選択肢もあるのだ」という事に気づいてください。たくさんの楽しみを周りの人と共有し、**豊かな人生**を送りましょう！



参加費
無料

第23回 ASADAセミナー

人生を“ワクワク”しながら 楽しんで生きるために！

無料
運勢鑑定
あり

2016年11月20日(日) 13:30～

取手福社会館2階会議室D

お茶
お菓子付

プログラム

13:10～受付開始

第一部 13:30～14:30 わくわくセミナー

人間の悩みはすべて対人関係の悩みである！対処法を学びましょう！パート2♪

講師：オフィスASADA 代表 麻田 春江

14:30～14:40 休憩

第二部 14:40～16:30 ティータイムと運勢鑑定

公益社団法人日本易学連合会より著名な先生による運勢鑑定

※鑑定は人数に限りがある為、ご予約いただいた方優先とさせていただきます(先着10名様)

講師紹介



取手市で生命保険代理店を営む麻田春江が、地域のため、お客様の為に何かできる事はないかとボランティアで始めたセミナーです。政治、宗教、セールス、勧誘など一切ありません！
無料ですので是非、お気軽にお越しください！

<資格>

オフィスASADA 代表 **麻田 春江**

- 2016年度MDRT成績資格終身会員
- T.L.C(トータル・ライフ・コンサルタント)
- ティーベックDofD認定プロデューサー
- 丸ノ内相続大学校卒業
- Senior of Life Underwriter(生命保険修士)
- AFP(二級ファイナンシャル・プランニング技能士)
- 個性心理学認定講師及びカウンセラー
- 相続診断士(笑顔相続の道先案内人) など

会場 取手福社会館 2階会議室D
取手市東1-1-5 ☎ 0297-73-3251

**お問い合わせ・お申し込みは
お電話またはFAXにてお申込みください**

主催：オフィスASADA

TEL.0297-72-2401

お申込書▼ FAX.0297-72-6217



FAXでのお申込み(11月17日(木)送信分までFAX受付可、18日(金)以降はお電話でお申込みください)

お名前	フリガナ		
ご住所	〒		
電話番号		運勢鑑定	☐ 希望する ☐ 希望しない

オフィス **ASADA**

〒302-0015 取手市井野台1-7-28

TEL.0297-72-2401 FAX.0297-72-6217 URL. <http://www.officeasada.com>