



熱海梅園の紅葉

熱海梅園は梅だけでなく、紅葉も見物
日本一早い紅葉は、12月初旬まで楽しめます

セリオ便り

十一月号

-2023-



お詫び 秋田の十一月はそろそろ白い雪が埃揚をすすまうに姿を見せてくれます。がお元気ですか？！
リモートワークが普通になつたり直接触れ合ふ機会が激減して何か不思議な淋しさを感じてるのは否いな私だけではありません。と、う訳で、3月は脳について考えてみました。

人間の脳は長期間孤独な環境にずっと生きてが脳がされずリスケが高まつたように感じて、まろと、う研究はスウェーデンで国民的

人気を誇る精神科医「アンデリ・ハッセン」です。世界的ベストセラー「スマホ脳」「ストレス脳」の著者でも知られています。ストレスや不安はこう一たリスクに対する防衛システムの一端で、ネガティブ情報過多の現状ではごく自然のことわざ脳が正しく機能しません。証拠もあります。コロナ禍の仕事や勤務者は三年近く大きく変様となる状況にすぐに適応出来ない不器用人間としてはこれらストレスにじめりとれた不安定を覚えます。ちよと一た参考までに呼吸瞑想が有効のようです。基本は呼吸に集中してただ息を吸って吐く。始めは次々妄想一たり、別の思考に移りたりても瞑想のコールは自分の脳からどうにか機能一たる、理解するひととストレス感が軽減して"よみこみ"の能は感じに緊張感から解放されります。一度やってみると必ず一たてあるようですね。ストレスと上手く行き合ひうまく出来るようにするにはなかなかと感じてます。私は眠る前に時々やります。講演前の一分位集中一た時に自然にやさしことを覚めました。周に一度ヨガ教室も大事な時間です。章では人の脳の特徴一、他人と比較一は二、周囲の章や脳の構造二、自への長所を知る三、不必争う情報には近づかないなど他者を尊重して自己感情も大切にします。脳を喜ばせる方法を得て、かんぱり温かいところに本一を見て、自分で自分をホメておまかせをよろこびます。ナイスベースですね。今月もお見えソルトランクご自愛下さい。

感謝を込めて
松本 喜一郎



令和五年十一月一日

松本 喜一郎

