



「モナリザ」カナピ作

作家プロフィール

カナピ 2022年～ありがとうございますで働いています。高校生のときからアーティスト活動をしており個展開催多数。色々な人に幸運を注いでくれる繊細かつ天真爛漫な期待の星です。

作家からのメッセージ

絵を描くときは、つらくない。つらいときは、絵は、かかない。
絵をかくときは、たのしくないといやだから。
たのしい時間に私の絵は、キラメいて、日々を色づける。
そんな絵を描きたいです。

演者プロフィール

心のトリセツ～人生に劣等感は要らない～

(株)感性リサーチ代表取締役 人工知能研究者 感性アナリスト 黒川 伊保子 氏

こんにちは。黒川です。私は人工知能の研究者です。人間のためではなく、人工知能の為に人間の脳の研究をしています。私たちは脳を電気信号だけでみます。一人一人の脳を装置として見立て、さらに人間関係をネットワークシステムとして捉えます。この考え方で人間社会を見ていくと人類の秘密が見えてきます。一番最初の頃に発見したのが男と女はとっさの時に違う脳神経回路を選ぶということ。私たちの脳は男も女も完全体で、全ての機能を搭載しています。ただし、私たちの脳はとっさには一部の脳しかつかえない。とっさに流せる電気信号の数はほんのわずか。だから取捨選択して、起動して、私たちはその場にふさわしい思考や言動を作りだしている。この選択的装置で男性が優先して使いやすい回路、女性が優先して使いやすい回路があったんです。



黒川 伊保子(くろかわ いほこ) 氏

人工知能研究者
(専門領域:ブレイン・サイバネティクス)
ヒトと人工知能の対話研究の立場から、コミュニケーション・サイエンスの新領域を拓いた、感性研究の第一人者。脳の気分を読み解くスペシャリスト(感性アナリスト)である。

脳を知るとこの世のストレスが消えるんです

私たちは立場が違ったり、個性が違うと、違う脳神経回路を選ぶということがわかつてきました。

何かが上手くいかないときは脳の使い方が違っていただけ、ということが世の中結構あるんです。

脳の使い方が違って相手を見失なった時、相手が悪いと思えればまだいいけど、自分が悪いと思って自分の自己肯定感をどんどん下げてしまうことがある。脳のとっさの使い方が違うと絶望的までに会話がすれ違うんです。このことを知っておいてきちんと会話ができるようになると、本当に世の中が上手く回ります。

とっさに起動する回路はなんと2種類のうちどちらか

問題が生じて、解決しなくてはいけなくなった時、事のいきさつを反芻して気づきを起こそうとする人と、今、目の前でできることに意識を集中してさっさと動き出そうとする人に分かれます。どちらも私たちの脳に搭載されている回路だけ、同時に起動できないので、どちらかを選ぶことになります。

「事のいきさつ派」のキーワードは「そういうね」です。過去に戻っていく。自分の経験値の中に答えを見つけようとする。根本原因をつかもうとする。「そういうね」は過去に入していくが、その後一気に未来に飛びことになる。「今できること派」の人たちは0.1秒たりとも過去へも未来へも行きません。今日の前の現実から目をそらさない。できれば数値的な客観性データを手にしてできることから始めたい。前者は根本原因をつかみ後者は直接原因に素早く対処します。どっちも必要な部分です。

基本優先側がある以上、これが違う二人がペアをくめば鉄壁なペアになります。鉄壁のペアなんだけど、大きな弱点があって、それがコミュニケーション相性が最悪だってことです。

だから会話がすれ違う?!

この世の会話には2種類あるんです。脳の横方向の信号を使う種類と脳の縦方向の信号を使う種類です。横方向が

「事のいきさつ派」で縦方向が「今できること派」なんです。脳波と脳の電気信号と会話の種類がリンクしていました。事のいきさつ派が使う対話方式を共感型と名付けました。共感すると最高の答えが最短で出る演算です。一方今できること派はとにかく問題解決をする回路ということになります。共感型は過去と未来を担当し、今できること派は今を全うしています。共感型と問題解決型が一緒になければ主観と客觀、現在過去未来すべてを担保することができるのです。共感型の対話は感情的です。今日の前で起こったことに対して、過去のいきさつを語る。感情的になって自分の出来事をしゃべるので、職場では嫌われる対話の方式です。しかし、感情的になることは大切です。なぜなら、脳の中には感情的にならないと出せない答えがあるからです。私たちの脳は1秒たりとも無駄なことはしていない。私たちは感情に導かれて、記憶を想起すると、その記憶を脳が再体験するんです。だから最初の体験で気が付かなかったことに気が付く。見えたものが見えてくる、聞こえなかったものが聞こえてくる。人間関係の軋轢のようなプロセスの中に原因が埋まっているもの、脳が直観的にそうだと感じると、この共感型の対話を始めます。感情的になって自分に起こった出来事を語り始めたら、私が思うのは「この脳は感情的にならないと起動できない演算をして、今深い所から答えを出そうとしているんだな」と愛おしい気持ちになります。

問題解決型の方は今日の前の現実から1秒たりとも時間軸をずらしません。過去にも未来にも行きたくないと思っているのに、「そういうえば1か月前、私がこう言ったら」なんて言われたら、本当に腹が立つと思います。こちらは一刻も早く問題を解きたいから、開口一番言ってやりたい言葉は問題点の指摘です。ここが問題なんです。共感型は98間違っていて、2しか正しくなくても 2から入るからね。「わかるわ、その2、でもあなた98間違っている」というのが共感型の会話です。共感型と問題解決型、お互いに気持ちいい対話の道のりが真逆なんです。普通に話をすると大抵腹が立つ。しかし、相手が悪いわけじゃない、自分が悪いわけでもない。共感型の方は特に自分の能力が低いと思いがちだけど、これは能力の問題でもないし、心の問題でもない 単なる脳回路の使い方の違いによる相違、立場によっての選択が違うからです。共感型の回路は右脳と左脳の連携回路なんです。右脳は感じる領域、左脳は顕在意識です。つまり感じたことを顕在意識に上げようとした瞬間共感型になっちゃう。一方問題解決型は、感情的になって自分のことばかりしゃべる相手に、全体がみえてない、プロ意識が足りない、感情的だ、愚かだ、頭が悪いと思う。共感型は問題解決型に心の問題を感じやすい、問題解決型は共感型に知性、能力の問題を感じやすい。そして、自己肯定感を下げるときは、共感型は私は愚かだなと思っちゃう。問題解決型は俺もちょっとひどいなと思ったりするけど、実は心の問題でも能力の問題でもない。どちらの脳もその瞬間正解と目論んだ場所に最短でいける回路を的確に選んだにも関わらず、相手から見るとひどい人、愚かな奴にみえてくるということです。

人の話は「いいね」か「わかる」で受ける

私には子どもたちも装置に見えているんです。あそこに電気信号があるとか、あそこにデータを送りたい、そんな感じです。データをこの装置に送るにあたっては通信が開通してなから無理、Wi-Fiが開通してなから、向こうにデータを送れないんです。Wi-Fiを開通するときにキーワードが要るじゃないですか。特に目上の者が目下の者、若い家族に通信を送りたかったら「いいね」か「わかる」がキーワードです。そうは言っても共感できないことってあるじゃないですか。「ひどいと思わない?」と言われたときに「ひどいのはあなただけだ」と思う時もある、そういう時はウソはつかない方がいい。「なんだ、そういうことあるんだね」とまずは話を聞いてあげますね。ちょっと宙に浮いたような感じです。これはあなたの気持ちはわかる。受け止めた、でも事の是非に関しては違う。

人類の対話には実は2本の通信線なんです。「心の通信線」と「事実の通信線」。心の通信線さえつなげれば、事の是非はクールに白黒つけて大丈夫なんです日本人はいきなり、ダメ、無理という言い方をします。

結局人格否定なんですね。自己肯定感を下げてしまうんです。ひいては発想力、やる気を削いでしまう。この国は自己肯定感が低い国なんです。子どもにNOをいう時も気持ちに共感して欲しいですね。

大草原の小さな家で主人公ローラに親が「君の気持ちちはよくわかる。でも父さんには別の意見があるんだ。父さんの意見をきいてみないか」この否定文の作り方のすばらしさに舌をまいたんです。

父さんの意見を聞いてくれないかと言ってくるから、娘にとって父親は人生の支援者であり、指導者になる。大切な人の人生の敵になるか師になるかは否定文の作り方ひとつで決まるんだと気が付きました。

ことわる時は、できることから

事のいきさつ派はできないことのいきさつが瞬時に頭に浮かぶんです。「無理です。勘弁してください」ちょっと被害者意識があるように聞こえる口のききかたになっています。これは事のいきさつが浮かぶからですね。一方、同じ人が今できること派の回路を立ち上げていると、今できることが頭に浮かびます。「残業ですか。20分だけできます。明日の朝まとめますけど、それでなんとか」みたいな言い方になります。一人の脳の中にどっちも入っているんです。

指先タイプ vs 手のひらタイプ

驚いた時、①跳び上がる人、②肩を挙げて固まる人、③身構えて固まる人、④のけぞる人の4種類の動作があります。これ生まれつき決まっています。①と②の2つは指先タイプで、③と④の2つは手のひらタイプです。人類はほぼ半々です。

腰をかがめるのと膝を折るのを、脳は一度に両方できないから、どちらかを優先する。指先タイプは腰をかがめるのが先。腰をかがめて膝がいく。手のひらタイプは先に膝がいって次に腰がいきます。だから指先タイプは初動が早いです。手のひらタイプは重心が少し後ろにあるのでパワーが違う。やる気と才能の問題ではない。骨の動かし方が違うからできないだけ。指導されたようにできなくても劣等感に陥る必要は一切ないです。指先タイプは事を始める前に段取りをしておきたい人が多いです。スピードィーでスマートが特徴。手のひらタイプは溜めます。溜めてる時間に脳は何かしているみたいです。スロースターターだけど、後半の加速が半端ない。お互いに良いこと悪いことがあります。脳の機能ブロックでみるとスピードィーでスマートな人と、タフで優しい人は一緒にはなれない。どっちかの自分です。日本人は完璧主義が多い。どっちも手にいれたいから、自分の持っていない資質がうらやましいんです。それを持っていない自分に対して自己肯定感を下げている人がすごく多い。人生に劣等感なんていらないんです。どうしてもできること、何度も同じ失敗を繰り返すなら、それはやり方が悪いんです。自分の骨と、神経回路の使い方が合っていないんです。

失敗は恐れなくていいです

失敗を未然に防ぐと脳はセンスが悪くなる。これは人工知能の実験でわかりました。失敗させない人口知能はセンスが悪い。脳は寝ている間に回路を書き換えますから失敗したら、その晩失敗に使った関連回路を書き換えてそこに信号が行かないようにする。つまり、私たちは失敗すると、ここには電気信号を流さなくていいよという場所がわかる。そうやって日々を重ねると、とっさに電気信号が正解に流れるように脳が変わっていく。失敗3カ条というのを作りました。せっかく失敗したんだから、それを生かすための3カ条です。①他人のせいにしてはいけません。他人のせいにすると、脳が失敗と思わないから、夜、脳が書き換わらない、たとえ他人が100%悪くても、僕にもできることがあったはずと心を痛めると、私は子どもを育ててきました。そうすれば他人の失敗であなたの頭が良くなるはずだと。②過去の失敗をくよくよ思い出さない。よくよく言うと、失敗に使った回路をもう一回通電してしまう。今度は失敗しないようにしようと思うとまたその

回路がつながって失敗してしまうので、できれば反省から入らない方がいいです。そして③未来の失敗をぐずぐず言わない。過去の失敗ですらよくよく言ってはいけないのに、まだ起こっていない未来の失敗をぐずぐず言ったら必ず失敗します。そして、失敗した人にかける言葉は「私も〇〇してあげればよかった」です。これは家族や仲間をつなぐ言葉で、出世の言葉もあります。これを言える人は起業しても必ず成功している。



一生のうち、最も頭がいいのはいつ

新しいことを素早く覚える意味では人生最初の28年間です。しかし、入力期をピークというのにおかしい。出力性能最大期をもってピークというべきでしょう。29才からの28年間は失敗し痛い思いをし、使わない回路を決め、失敗しにくく成功しやすい脳に代わっていくんです。56才の誕生日直前に出力性能が最大になります。ここから84才までが一番ピーク。さらにその後もあるのが最近わかつてきました。社会生活をしている状態で90才代に突入すると、脳が一部若返って入力装置に変わるんです。

112才まで脳は進化しています。15歳から28才までが単純記憶力のピークです。単純記憶力といいますが、出来上がる知見は決して単純ではないです。いくつものデータを脳の中に長くキープしているのでそのデータを抽象化したセンスや知見が山ほど作られる。脳はがむしゃらな入力装置になっている。一般的な生き方をする人たちの脳はまだ自分の個性が決まっていない。30才前後になると、単純記憶力がピークを過ぎます。脳が情報収集をやめてクールダウンするので、自分の立ち位置が見えてくる。30代は混迷を極めます。直観的に何が正しいか分からないうちから、腹落ちしてつかめない。だから迷うし、惑う。しかも30代は失敗適齢期、脳が失敗して要らない回路を消したいから失敗する確率も人生で一番高くなる。私たちの脳は感性の振れ幅がプラスとマイナスに同じ絶対値で動きます。苦しい思いもしますが、人生が最も輝いて感じる時もあります。30代、ジェットコースターのように楽しんでください。40才前後になると、どなたの脳もめでたく物忘れが始まります。物忘れが始まつてはじめて人間の脳は一人前ですよ。行かなくてもいい信号の場所がわかってきたということ。ということは直観が働いてきたということです。人の脳の成熟は失敗と物忘れの果てにあるんですよ。失敗と物忘れはネガティブだと思っているでしょう。とんでもないです。私たちの脳は無駄なものは一切ありません。失敗を憂えなくていい、物忘れをがっかりしなくていいんです。

一般的な理想を追っていくと老いも怖いし、失敗も怖い。自分の理想の人のようになれないことも全部自己肯定感を下げていくんだけれども、この話をきいたら、自己肯定感を下げる場所はどこにもないじゃないですか。心の問題でも能力の問題でも性質の問題でもないんだもの。自分の脳を楽しく生き切ろうではありませんか。 (文責 広報部)

台風で開催が危ぶまれる中、黒川先生をはじめご来場いただいた皆さん
ありがとうございました。

講演終了後、会場の担当者さんが、「皆さん笑顔で帰って行かれました、良い講演会
だったんですね」と嬉しい声かけをしてくださいました。



第41期 相談員養成講座の募集がスタートしました

あなたも相談員の仲間になりませんか? 1年間、傾聴を学ぶ養成講座があります。



詳しい情報は
ホームページで!

来年3月1日まで、相談員養成講座の参加者を募集いたします。ご応募をこころからお待ちしております。

●募集要項

募集人員	30名程度
応募資格	23歳～65歳程度で、いのちの電話の趣旨に賛同し、活動に積極的に参加できる方。 特に深夜帯に活動できる方を歓迎します。
受講費用	20,000円(1泊2日の宿泊研修を2回分含みます。) ※岡山県電話相談支援事業委託により、受講料減額中です。
受講期間	2024年4月11日(木)～2025年3月20日(木)予定 おおむね月3回 木曜日18:30～20:30
申込手続き	期日内に下記1～4を郵送してください。 1. 決められた申込用紙 2. 「受講動機」と題する作文(A4、800字以内) 3. 「私の生き立ちと今の自分」と題する作文(A4、2000字以内) 4. 申込料 63円切手16枚
募集期間	2023年12月～2024年3月1日(金)
面接日	2024年3月16日(土)午後予定 場所は別途お知らせします。 (申し込まれた方は面接を受けていただきます。場合によっては受講をお断りする場合もありますのでお含みおきください。)

相談員養成講座募集説明会を開催します

※事前申し込みは不要です。
興味のある方は、どちらかにご参加ください。

日 時 ① 2024年1月28日(日) 13:30～15:30 ② 2024年2月18日(日) 13:30～15:30) 同じ内容で2回開催

場 所 ピュアリティまきび

問い合わせ先

岡山いのちの電話協会事務局 (申込先も同じ)

〒700-0972 岡山市北区上中野1-3-5 TEL(086)245-4344 (月～金 10時～17時)
ホームページ <https://okayama-inochi.jp/>

第36回 岡山自殺予防シンポジウム「知ろうよ、つながろうよ」

**10月22日(日) 友實 武則 氏 赤磐市長
「誰一人取り残さない社会を目指して」**

**木庭 康輔 氏 ありがとうファーム代表
「知ることは障害を無くす」**

富岡 千帆 氏 ありがとうファームメンバー会委員長



事務局日誌

2023年6月~

6月23日	講師派遣 県立高梁城南高等学校(森口)	9月19日	講師派遣 久米南町(草苅)
6月25日	FIND研修担当者研修会(山口、草苅)	9月23~24日	中国四国ブロック会議・研修会(鳥取) (堀井、草苅)
6月24日	FIND理事会・総会(堀井)	10月1日	共同募金運動オープニングセレモニー(草苅)
8月4日	おかやま被害者支援NW総会(草苅)	10月14日	講師派遣 新見市立大佐中学校(熊代)
7月8日	FIND全国事務局長会議・研修会(WEB) (堀井、草苅)	10月22日	第36回岡山自殺予防シンポジウム
7月13日	おかやま被害者支援NW実務者連絡会(草苅)	10月26~28日	第38回全国研修会ふくしま大会 (堀井、草苅他3名)
7月11日	講師派遣 倉敷市立福田南中学校(藤井)	10月27日	講師派遣 県立高梁高等学校(牧野)
7月28日	講師派遣 県立早島支援学校(森口)	10月27日	講師派遣 新見市立哲西中学校(森口)
7月21日	岡山県自殺対策連絡協議会(ZOOM) (堀井、草苅)	10月29日	講師派遣 倉敷傾聴ボランティア いちごいちえ(森口)
8月4日	おかやま被害者支援NW総会(草苅)	11月4日	SVR部会
8月7日	講師派遣 高梁市(藤井)	11月5日	FIND理事会(堀井)
8月13日	市民公開講座こころの力「心のトリセツ ～人生に劣等感はいらない～」黒川伊保子氏	11月8日	講師派遣 県立津山商業高等学校(熊代)
8月22日	講師派遣 学校保健会瀬戸内支部(藤井)	11月9日	岡山市自殺対策連絡協議会(堀井、草苅)
8月26日	講師派遣笠岡市PTA連合会(森口)	11月17日	講師派遣 県立総社高等学校(森口)
9月6日	FIND電話相談事業委員会(草苅)	11月20~21日	いのちの電話事務局長・会計・総務スタッフ 宿泊研修(草苅、藤本)
9月8日	自殺予防啓発ティッシュ配り(橋本、草苅)	11月28日	講師派遣 県立真庭高等学校(森口)
9月14日	講師派遣 奈義町立奈義中学校(熊代)	11月29日	講師派遣 高梁市立成羽中学校(熊代)
9月16~17日	日本自殺予防学会総会・研修会(大分) (堀井/WEB)	11月30日	講師派遣 高梁市立有漢東小学校PTA(牧野)
9月17日	第47回いのちの電話自殺予防シンポジウム (大分) (堀井/WEB)	*毎月11日はイオン黄色いレシートキャンペーン *毎月10日は自殺予防フリーダイヤル(AM8:00~翌AM8:00) *毎日FD(16:00~20:00) *ナビダイヤル	

講師派遣をご依頼ください

ゲートキーパー研修、人権教育、いのちの授業に「岡山いのちの電話」が講師派遣します。
お問い合わせは事務局までご連絡ください。

岡山いのちの電話事務局 TEL(086) 245-4344 (月~金 10時~17時)



ご支援募集

資金ボランティアになって支えて下さい!!

あなたのご支援で私たちの活動が支えられています。寄付金控除も受けられます。ぜひよろしくお願いします。

●維持会員

個人 A	年額 2,000円
個人 B	年額 3,000円
個人 C	年額 5,000円
個人 D	年額 10,000円
団体	1口 10,000円 何口でも

●賛助会員

折々に自由な金額でご寄付下さる方。
お誕生、お香典返しなど折々に頂けますと幸です。

◎寄付金控除について

- 法人は、「特定公益増進法人」への寄付金として、一定金額内で損金算入ができます。
- 個人は、「特定寄付金」として、支出寄付金額から2,000円を控除した金額と総所得金額の40%の少ない金額の範囲内で寄付金控除の対象になります。また寄付をした翌年1月1日に岡山市に在住の方は住民税の寄付金税額控除が受けられます。

◎お振込先

郵便振替	01260-4-15857 岡山いのちの電話
銀行振込	中国銀行大元支店 普通預金 1223257 社会福祉法人岡山いのちの電話協会 理事 堀井茂男

赤い羽根共同募金

「ささえあいプロジェクト」に
ご協力を

2024年(R6年)1月1日～2月29日に、挟み込んである専用振込用紙で郵便局窓口で、お振り込みください。割増金が加算され「岡山いのちの電話」の新年度活動費として給付されます。期間内限定で1円からでもご寄附いただけます。ご協力をよろしくお願いします。

幸せの黄色いレシートキャンペーン

毎月11日は「幸せの黄色いレシートキャンペーン」です。投函レシート額の1%のギフトカードが寄付されます。イオン岡山店かマルナカ下中野店で「岡山いのちの電話」に投函をお願いしますm(..)m

絵はがき販売中です

ありがとうございます! フームさんの全面的なご協力により広報誌表紙が絵はがきになりました。
4枚1セットで500円です。グリーティングに是非お買い求めください。



相談電話

(086) 245-4343

24時間 年中無休

●フリーダイヤル 毎月10日

(0120) 783-556

毎月10日8時～11日8時まで
通話料無料

●毎日フリーダイヤル 毎日

(0120) 783-556

毎日16時から21時まで
通話料無料

●ナビダイヤル 24時間

(0570) 783-556

年中無休(通話料有料)

