

10th September

9月号

講演「脳科学と幸福感」 みんなで作る「好きなことやりたいことの木」 9～11月プロジェクト！

「脳科学と幸福感」と題して、やる気のもとであるドーパミンの効果についての講演会。

『好きなことをすると脳がよろこぶ！』

- 小さな「できた！」が大きな力に
- 認知症があっても、心が動けば脳も動く
- 興味・関心は“人生のエネルギー”』

はじめにやりたいことを聞いた時には、「う～ん…」という反応でしたが、出てくる出てくる。最後には参加者皆さんの「好きなこと、やりたいこと」の葉でいっぱいになりました。

来月は、『好きなこと、やりたいことを実現するためにはどうしたらいいか？』

皆さんと一緒に楽しく計画について考える会を企画しています。

そして、再来月は『実行！もしくはできた時はどんな気持ち？』考えるだけでも脳も気持ちもワクワクする。

今回参加いただいた方はもちろん不参加の方も楽しく参加いただけるよう企画しています。
ご興味ある方は、覗きに來てください。

