

金融マンは対話で世界を変える



熱金
熱い金融マン協会

第55回

ZOOMオンライン

対話研究会

2025年9月17日（水）19:30～21:30

課題図書「悩脳（のうのう）と生きる」

著者 中野信子

【参加申込】<https://taiwaken53.peatix.com/>



事務局：金融経営研究所
madoguchi@kinken.biz

参加費 無料

- ①本研究会はボランティアで運営しています。
- ②運営へのご協力をお願いします。



勉強会の目的と運営

- ①目的：対話の理論とノウハウを吸収する。
（金融機関内部、金融機関と顧客、金融機関と当局との対話のあり方？）
- ②**読書会（原則）**：課題図書の要旨説明（持ち回り）と対話。
- ③日程：**毎月第3水曜日**の19：30～（ZOOMオンライン）
- ④参加条件：**課題図書をチラッとはみてくる**。運営に協力。
- ⑤運営方法：参加無料。**全員ボランティア**。FBで毎回記録を作る。
- ⑥要旨説明者：**持ち回り**。毎回最後に次回の要旨説明者等を決めます

事務連絡

- ①**録画**します（全体のみ。個別対話は録画しません）。
- ②**記録への協力**のお願い
 - ・研究会終了時に感想等をFB記録ページに。
- ③**本日の資料**は対話研究会のHPに掲載

お約束

1. 他の人の話は、この場以外では秘密にしよう
2. 心に浮かんだことを声に出そう
(かっこ悪くてOK。意見を合わせなくてOK)
3. 異なる意見を受け止めよう

本日の次第

1. 事務連絡
2. 要旨説明（山口省蔵）
3. 感想・対話
4. 事務連絡

「悩脳（のうのう）と生きる」目次

はじめに	“悩むこと”は美しい
第1章	不安を味方につける
第2章	ままならない自分を科学的に理解する
第3章	人間関係に効く脳科学
第4章	身体と脳のふしぎについて
第5章	インターネット、世間へのモヤモヤをほぐす
第6章	年齢と記憶の疑問に答える
おわりに	「業」の肯定

はじめに “悩むこと” は美しい

「ほんの少しの風にも揺れる心でいるほうが、豊かな生を送ることができるんじゃないだろうか」

「何にも傷つかないでいるよりは、ほんの少しの相手の動きにも心の水が揺れて、立つさざ波がきらめくような光景を、いちいち味わえる方が豊かで、美しい」

第1章 不安を味方につける①

Q 失敗が怖くて挑戦できない

私自身が生き方を変えたほうがいいのでしょうか？

変えることはできるのでしょうか？

A 志を高く持たなければならない合理的な理由は存在しない。

堅実な生き方は日本という地理環境に適応して生き延びられる戦略

第1章 不安を味方につける②

Q 幸せを素直に受け入れられない

男性から交際を申し込まれたりしても、きっとこの男は心変わりする、私は振られると思い、受け入れずにきました。仕事で抜擢されそうになっても、なんのかんの言って断っています。

A そういう人のほうが生存に適している。

第2章 ままならない自分を科学的に理解する

Q つい嘘をついてしまう

子どもの頃から小さな嘘をつく癖があります。

A 初対面の人と話すとき、人は10分に3回嘘をつく

人間は虚構を構築することで生き延びてきた、嘘が必要な生物種。

キーワード

第1章	向社会性	他の人や集団を助けて迷惑をかけないようにしようとする指向
第1章	ウェルテル症候群	亡くなったのは直接知っている人ではないのにショックを受けて気持ちがふさぎ、悪くすると後を追って自死を選んでしまうという現象
第1章	喪の仕事	フロイトが唱えた、大事な人と引き離されていく悲しみを乗り越えて生きていくための心的過程
第1章	HSP	Highly Sensitive Person. 繊細さん
第1章	ラベリング・エフェクト	「あなたはこういう人ですね」と言われると、そのとおりに振る舞わないといけない気がしてしまうこと
第2章	シャーデンフロイデ	相手の成功を妬んで、その相手が失敗すると「いい気味だわ」と喜んでしまう感情
第2章	単純接触効果	繰り返し接しているとだんだん好きになってしまうという現象

第3章 人間関係に効く脳科学

Q 失敗するシーンから目を背ける娘

これから社会人として現実を直視しなければならない場面が必ずやあるに違いないのに、やっていけるのだろうかと心配

A 人間としてもものすごくいい人、ぜひお友だちにしたい人

第4章 身体と脳のふしぎについて

Q 方向音痴につける薬はありませんか（歌人 俵万智）

友人から「帰りは、この猫のいる角を曲がってね」とからかわれます。

A 動くものを目印に歩く感性こそ詩人の才能

第5章 インターネット、世間へのモヤモヤをほぐす

Q なぜ、わざわざ相手にわかるように腐すのか？

A 誰かが得するのを不正と見做し、ダメージを受けるべきだ
という思考＝「正義中毒」に陥る人がいます。

第6章 年齢と記憶の疑問に答える

Q 母が記憶違いを認めません

A ヒトの記憶は簡単に書き換わるもの。一方で長年の間違いを認めるのは心理的負荷が大きい。

計算が重くならないよう、どんどん忘れるようにできている

生きていくためには記憶なんてそんなに重要なものではない

キーワード

第3章	共感性羞恥	他人が失敗するのも見たくないという感覚
第3章	系統的脱感作	弱いストレスから強いストレスへと段階的に克服していくこと
第5章	ユートピア実験	アメリカの動物行動学者が行った「マウスにユートピアを用意するとその集団は絶滅する」という実験
第6章	非陳述記憶	長期記憶の一つ。身体で覚えた記憶。忘れにくい
第6章	陳述的記憶	長期記憶の一つ。「意味記憶」と「エピソード記憶」がある
第6章	意味記憶	学習することで獲得する記憶。忘れやすい
第6章	エピソード記憶	経験することで獲得する記憶。定着しやすい

おわりに 業の肯定

「人間は、さして合理的にも論理的にもできていない」

「大抵、人間は、目先の欲に忠実に行動する」

「およそ人間には大小の欲求が内在し、それらのもたらす帰結がかみ合わないことから、生の中に必然的に苦しみが生じる」



業

相談に対するアドバイスの基本姿勢

それでいいのだ！

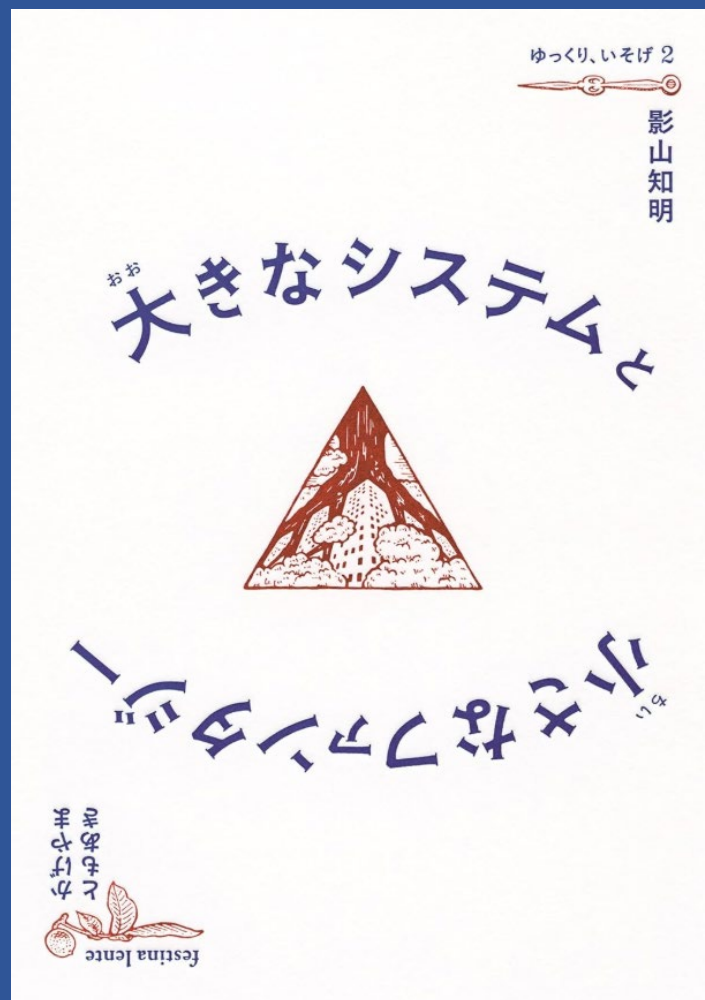


心に残ったお悩み相談？

疑問・感想？

あなたの悩みは何ですか？

自分の中にある帰結がかみ合わない欲求について？



課題図書

「大きなシステムと小さなファンタジー」

著者 影山智明

【参加申込】 <https://taiwaken56.peatix.com/>



熱金
熱い金融マン協会

事務局：金融経営研究所
madoguchi@kinken.biz

参加費 無料

- ①本研究会はボランティアで運営しています。
- ②運営へのご協力をお願いします。

以上です
ありがとうございました。

本資料に関する照会は、以下までお願いします。

株式会社金融経営研究所
山口省蔵
〒1510051 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-30-9Kビル
メアド: shozo@kinken.biz
電話: 0353856216



<https://atsukin.kinken.biz/>

熱金
熱い金融マン協会