

「第49回脳活研究会」

感情マネジメントと脳の仕組み

～メンタルダウンの未然防止は脳トレから？～



中小企業でのメンタル不調増加や健康格差の是正を求め、2025年の改正労働安全衛生法により、50人未満の事業場も義務化される見通しです。といっても大企業でもまだまだ万全な対策が打てている・・・とはいえません。「起こってからどうする？」ではなく、起こってしまうずっと前の段階、脳の仕組みから考えてみると便利です。

●感情を「反射」ではなく「仮説」に使う

感情は「勝手に起こるもの」であり、自分でコントロールできないもののように考えられていますが、実際は「脳の使い方」によって予測したり、仮説したりすることで作り出すもの。それが反射的に処理されることで、勝手に起こっているかのように感じるだけです。反射ではなく、仮説に使えるようにすると、イライラや落ち込みは当然ながら少なくなります。

●動物脳のハイジャックを抑えるのは社会脳

扁桃体の「拒否反応」を整理すると、視野が広く、創造性が高まります。「落ち着いて考えられること」は、誰にでもある力ですが、感情をマネジメントする脳が働いていないと、持っている力を発揮することは難しくなります。

●メンタルヘルスより「脳のマネジメント」が便利

ネガティブな感情が起こってしまってから、切り替えようとすることはできないわけではありませんが、事後対策でしかありません。せつかく頭と時間を使うなら、イキイキと仕事や生活を過ごすための「脳の使い方」を訓練すると、「メンタルヘルス」「心理的安全性」「エンゲージメント」の対策は副産物として手に入るでしょう。

【開催日時】2026年4月15日（水）19：00～20：30

【主催】
脳活研究会

【定員】10名程度 【費用】無料
【お申込み】

Mail k-tomohiro@kaimanage.co.jp
氏名・連絡先・アドレス等お知らせください。

【協賛】

【お問い合わせ】

株式会社キャリアール 担当 小林 090-4103-0743

メディカルアシスト産業医 | 労働衛生コンサルタント事務所

リラグゼーションサロン花 株式会社カイマネージ

リモート
開催!!