

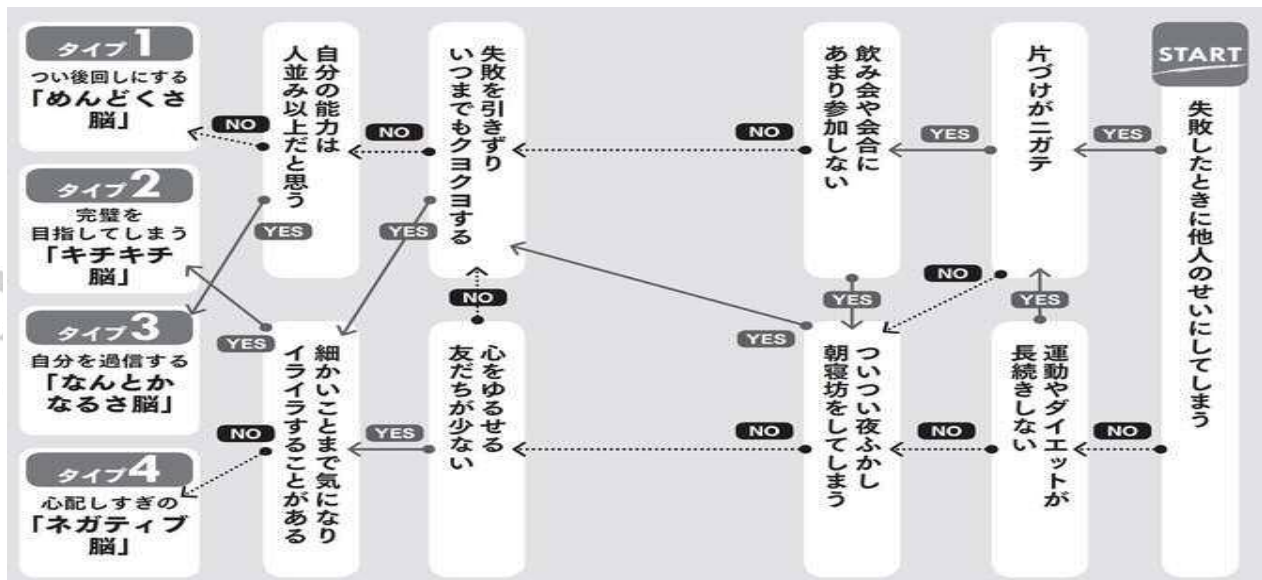
### 「めんどくさい」は脳のクセだった！タイプ別“先送りグセ”を直す方法①

新年度が始まって早1ヶ月。今はまだ緊張感があるものの、だんだん慣れてくると期限を守れなかったり、面倒なことを後回しにしたりすることはないでしょうか？実は、このように「つい先送りしてしまう」のは、意思の弱さではなく、先送りしてしまうクセが脳に染み付いてしまっているのが原因です。

#### あなたの“先送りグセ”はどのタイプ？

人を待たせてしまったり、面倒なことを後回しにしたり「どうして自分はこんなにだらしないのだろう」と反省するものの、なかなかそんな自分を変えることができず悩んだことはないでしょうか。なかなか自分を変えることができないのは、決して意思が弱いからではなく、先送りがクセになっている脳になってしまっているのが根本的な原因です。

まず、「先送りしてしまう脳」のクセはいくつかのタイプに分けられます。自分がどのタイプに該当するのかチャートで診断してみてください。



では、なぜ“先送り”をしてしまうのか、タイプ別に原因を見ていきましょう。

#### 気がのらないことをつい後回しにする「めんどくさい脳」

「仕事のトラブルの解決を図らないといけないのに、ついつい目の前の仕事に追われてズルズルと遅れてしまった…」などと、気がのらないことをつい後回しにしてしまうのは、一番多くの方が陥っている問題です。なぜなら、それは「めんどくさい脳」が蔓延する社会的背景があるからです。

本来、脳には、手に入れられないものを努力して手に入れたり、壁にぶつかってもそれを乗り越えたりすると、A10神経が刺激を受けてドーパミンというホルモンが分泌されます。そのときドーパミンは「やった！」という快感を脳に与えるので、私たちはこの快感を得ようとその行動を取り続けようとするのです。

ところが現代のIT社会ではスマホやPCの普及により、自分が努力してA10神経を働かさずとも、それで得られる以上の快感が受動的に得られてしまいます。こうして自分の意思で能動的に物事に取組むことに不慣れな脳のクセが身に染みてしまい、すぐ「めんどくさい」と感じて先送りするわけです。

東北から元気発進！！ワクワク“夢実現”プロジェクト



仕事と生活調和推進企業として  
ワーク・ライフ・バランスの実現を応援します

この「めんどくさ脳」の改善するための対策が、「お試し5分法」です。これは、先送りしたくなった時、試しに5分間に限定して取り組むという方法です。たとえば、やる気が出なくてずっと先延ばしにしてきた仕事なのに、いざ始めてみると、だんだん興味がわいてきて、気がついたら2時間くらい没頭していたなんて経験はありませんか？これは脳の中で「作業興奮」と呼ばれる特別な脳のしくみが効果を発揮してくれたからなのです。5分間作業していると、脳内のやる気の中核である側坐核が興奮状態になり、その結果、やる気が後から高まってきます。これが作業興奮と呼ばれる現象なのです。

もちろん、5分やっても、やる気が出ない時もあります。この場合は、作業興奮の力をもってしても、やる気は出せなかったということですから、きっぱりと作業を打ち切って下さい。そこを無理して続けるクセをつけてしまうと、「お試し5分法」自体をやらなくなってしまいますので、要注意です。

## 何事もきちんとしないと気がすまない「キチキチ脳」

「企画書をしっかりしたものにしよとしたら、締め切りに間に合わなくなった…」「もらったメールに丁寧に返信をしようとしたら、返信が遅くなった…」このように、完璧にしよと思ったことが仇になり、期限に間に合わなくなってしまうのも、仕事や日常生活の現場では良く見られる現象です。こうしたケースでは、仕事そのものより、特に対人関係が関わってくると完璧を目指したい傾向が高まります。

通常、幼少期に、子供同士でケンカをしたり仲良くなったりを繰り返すことで、脳は対人関係を柔軟に処理できるようになっていきます。ところが、今はゲーム、スマホの普及によって、対面で遊ぶ経験が少なくなったり、高層マンションなどの人工的な空間で育ち、感覚がデリケートで過敏に反応してしまう脳になる人が増加しています。そういった変化から、最近では傷つきやすい人が社会にあふれているのです。

つまり「キチキチ脳」の根本的な原因は、対人関係が未熟かつ過敏になっていることです。そのため、企画書を出す場合も、細かいところまでとことん突き詰めないと気が済まず、大雑把なものでいいから期限内に出したほうが良いとわかっていても、先延ばしにしてしまう。そして、結局は締め切りを守れず上司に怒られてへこみ、それがまた恐怖感情となって、ますます大雑把に自分の行動をデザインできない…そんなネガティブなサイクルを何度も繰り返すことになってしまうのです。

このようなタイプの方に即効性があるのが「デッサン法」という方法です。これは、絵のデッサンと同じように、まずラフを描きます。次に、全体の枠組みを描き、細かい描写はあとからゆっくり行うというやり方です。

例えば企画書を書く場合、1行目の書き出しから完成度の高いものにしよと思いがちですが、この考え方が先送りを招く悪の元凶です。そうではなく、頭から順にアプローチするのはやめて、全体の大まかなデッサンから始め、あとは時間が許す限り、葉っぱの産毛、枝葉末節まで書けばいいのです。この方法なら期限までに最低限、何かは必ず提出できます。

これはやってみるとわかりますが、はじめから身を生み出すのは難しい作業ですが、骨に身を足すのははるかに簡単です。デッサンを描いたあとに色をつけたほうが絵は描きやすいのと同じ理屈です。

DIAMOND online : 医学博士・診療内科医師 吉田たかよし氏



## 身近な食材でダイエット

今年のGWは10連休と、学生時代以来初めてこのような長いお休みを頂きました。不摂生がたり、お腹のでっぱりや体重増加が気になる方も多いのではないのでしょうか？そこで今回はダイエットの話題です

ダイエットの基本は、消費カロリーより摂取カロリーを減らすことですが、無理な食事制限は健康を損ないます。おばあちゃんたちが自然にとっていた、美味しく食べられて太らない食材をお伝えします。

■ 脂肪を燃やす「高野豆腐」 ■ 腸内環境を整える「酒かす」 ■ 代謝を上げる「しょうが」 健康にダイエットしましょう！

東北から元気発進！！ワクワク"夢実現"プロジェクト



仕事と生活調和推進企業として  
ワーク・ライフ・バランスの実現を応援します