

「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②

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。

自分の力を過信して期限オーバー！「なんとかなるさ脳」

「私は仕事が速いから、今からやらなくても大丈夫…」「いつもの調子なら、前日にプレゼンの準備を始めても間に合うはずだ…」こうして自分の力を過信して先送りしてしまうというも、よく見られる現象です。

実は、こうしたタイプの先送りをしてしまう人の深層心理には、以外にも幼児期の親子関係が大きく影響していることもわかってきました。幼児期は、誰も親に自分のことをきちんと見てかまってくれたいと思うものです。しかし、親が試験の点数など子どもの表面的な部分しか関心を持たないと、心のうちに実体のない空虚な自信と欲求不満を抱え込みながら成長することとなります。そういう環境で育つと、大人になってからも現実にもワクワクするようなドラマチックな体験をして心の穴を埋めようとするのです。

最近よくあるアルバイトの問題行動「バイトテロ」は、ほぼすべてこのタイプと見えています。普通にバイトしているだけだと世間はかまってくれないから、表面的に目を引くことをやって動画を拡散してします。あれは「ヒーローになりたい願望」の現れであり、もっと言うと、幼児が親の愛情をつなぎとめるために困らせることを本能的に行う「試し行動」そのものなのです。

このタイプの先送りを繰り返す脳には「メイクドラマ法」が効果的です。先程説明したように、このタイプの脳は常にドラマを求めているわけですから、それを逆手に取れば、無理なく楽しく先送りをなくすことができます。

このタイプの先送りは、努力だけではなおりません。たとえば、上司から「企画書を出せ」と言われたら、ありきたりのものを期限内に出そうという考えは捨てて、何かドラマを巻き起こす野心的な目標を立てるのです。こうしてワクワクどきどきすることで、心にポッカリ空いている穴が埋められ、渋々ではなく前向きに取り組めるようになります。コツは、今すぐ無性に始めたいくなるような良い意味で能天気なストーリーを仕立て上げることです。

もちろん、通り一遍のものを提出するより、ドラマを巻き起こすものを提出するほうが、はるかに作業量は多くなるため、かえって期限内に間に合わないのではないかと心配されるでしょう。しかし「なんとかなるさ脳」の人は期限に遅れたら、そもそもドラマが台無しになるため、期限はきっちり守れるようになるので安心してください。

失敗するのでは…と心配症の「ネガティブ脳」

「報告書にこんなことを書いたら、上司から大目玉を食らうに違いない…」「プレゼンにこんな資料を出したら、みんなに笑いものにされるんじゃないか…」こうした不安が次々に襲ってきて、結局、一向に作業が進まないというケースも少なくないはずです。実はこうしたタイプの人の脳は、「PTSD（心的外傷後ストレス障害）」という最近増えているメンタル面の病気と似た状態になっています。もちろん、失敗するんじゃないかと心配になって先送りするといった程度では、PTSDとは言えません。しかし、脳の働き方という点では共通点が多く見られます。

さらに、このタイプの先送りをする人は自己肯定感低く、やればできるという自信が欠如している場合が多い特徴があります。丁寧にカウンセリングを進めていくと、子どもの頃に受験に失敗したとか、スポーツの試合に負けたなど、ネガティブな体験に強いこだわりを持っている場合が多く、これが本人も気づかないうちに小さなトラウマになっていて、先送りグセを生み出す原動力になっているのです。

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

「ネガティブ脳」の人におすすめな対策は、ネガティブな感情を心の中に押しとどめるのではなく、吐き出すことが感情の整理に役立つのです。誰かに愚痴を聞いてもらうのが一番いいのです。そういう意味で、サラリーマンの「赤ちょうちん」は大変結構なデブリーフィングになっています。お酒を飲んで愚痴をこぼすのは、メンタル医学的には大正解です。しかし、このタイプの人はずっとあまり飲みに行きませんし、愚痴をこぼしちゃいけないと思って、むしろ他人の愚痴ばかり聞いてあげて、自分はよけいため込んでしまうのもこのタイプの特徴です。その場合は、必ずしもお酒を飲みに行かなくてもいいのです。昼飯をいっしょに食べているときに、それとなく悩みを聞いてもらうといった程度でも、十分に愚痴はこぼせるでしょう。

また、誰かに聞いてもらわなくても、紙に書き出したり、スマホに録音するという方法もあります。そうすることで、脳は感情を吐き出したことをさらに明確に認識できるのです。

とにかくネガティブなことを心にとどめることなく、全部言葉として吐き出そうと常日頃から心がけておくことが重要なのです。

これまで4つの脳のタイプを紹介してきましたが、血液型のように自分の脳のタイプが4つのうちのどれか1つに限定されるというわけではありません。先送りしてしまう状況によって、同じ人であっても脳機能のクセが複数のタイプにまたがる場合がおおいのです。例えば、タイプ1の先送りをして、その1週間後にタイプ3の先送りすることは充分ありえます。1つのタイプに決め付けず、今までの“先送り”経験に照らし合わせながら、自分の脳のクセに気づいていただけたらうれしいです。

DIAMOND online : 医学博士・診療内科医師 吉田たかよし氏



食中毒予防

もうすぐ夏ですが、高温多湿なこの時期は細菌が増殖し、食中毒の発生が多くなります。

腹痛や下痢、嘔吐などの症状が急に出了たことはありませんか？ そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」です。食中毒は飲食店などで食べる食事だけではなく、家庭での食事でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。食中毒を防ぐポイントを紹介します。

1. 食中毒の原因は何？

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。

細菌は温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。

一方、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。ウイルスは、細菌のように食べ物の中で増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

2. 食中毒を防ぐポイント

- (1) 買物…消費期限を確認する。肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる。寄り道をしないで、すぐに帰る。
- (2) 家庭での保存…冷蔵や冷凍の必要な食材は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。肉、魚、卵などは、取り扱う前と後に必ず手指を洗う。冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。
- (3) 下準備…調理の前に石鹸で丁寧に手を洗う。野菜などの食材を流水できれいに洗う（カット野菜も洗う）。生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする。冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍ける。使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する。

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