

スキルアップ通信 VOL.139

「仕事ができる人ほどよく遊び、できない人ほど残業する」

精神科医が解説する納得の理由

仕事のパフォーマンスを上げるには、どうすればいいか。精神科医の樺沢紫苑さんは「ネガティブな感情で仕事をする人の脳内は、記憶障害物質が常時分泌され、生産性が低くなっている。積極的に遊んでドーパミンを出すことが大事だ」という――。

仕事を「つらい」と思っている人の脳内で起きていること

あなたは、仕事を「楽しい!」と思いますか?それとも「嫌い」「つらい」「苦しい」と思いますか?

「楽しい!」と思って仕事に取り組む人は、ドーパミンの魔法によって、スーパーマンのように効率的に働き、圧倒的な結果を出します。

しかし、多くの人は「楽しい」というよりも、「嫌い」「つらい」と思いながら、仕事をしているはず。仕事を「つらい」と思っている人は、どのような変化が起きているのでしょうか?

「エナジードリンク」が夜中も分泌する

「つらい」「苦しい」という状況が継続すると、ストレスホルモンのコルチゾールが分泌されます。コルチゾールは健康な人でも毎日分泌されますが、それは日中だけです。通常、夜間はコルチゾール分泌が低下します。しかし、ストレスがかかると1日中コルチゾールが出てしまうのです。

コルチゾールは、言うなれば「エナジードリンク」のようなもので、身体を元気にする物質です。なので日中出る分には良いのですが、夜間に分泌されると眠れなくなります。また身体も休まらなくなるのです。

コルチゾールの影響をもっとも受ける“ある部分”

コルチゾールはモチベーションを下げ、記憶力を悪化させます。体内でも脳の海馬は、もっともコルチゾールの受容体が多い部位です。もっともコルチゾールの影響を受けやすい部位、ということ。

海馬は、「記憶」を司っています。そのため、コルチゾールが上がると、記憶力がものすごく低下します。なぜかという、嫌な出来事を忘れさせるためです。

子どもの頃に親からひどい虐待を受けていた。しかし、大人になって、それをまったく記憶していない、ということがよくあります。それは、コルチゾールによって記憶が障害されるから。そうした虐待児には「海馬の萎縮」が観察されます。

また、コルチゾールが分泌されると、意欲、モチベーションが低下します。長期にわたって続くと、うつ病の原因にもなります。なぜならば、今「つらい」「苦しい」ことをやっているわけですから、それをやめさせようとするのです。そのまま無理して「つらい」ことをやり続けると、ストレスで病気になるかもしれませんから。ということで、「つらい」「苦しい」が続くと、集中力、記憶力、意欲が低下します。言うなれば、脳に霧がかかったような状態です。「楽しい」と能力は2倍になり、「苦しい」と能力は半分になります。「楽しい」はアクセル、「苦しい」はブレーキ

なぜ、がんばる人ほど昇進できないのか

なんで自分は「嫌いな仕事」をがんばって、苦しい思いをしているのに、会社からまったく評価されないのか?いつも定時で帰る、調子の良いやつばかりが評価され、昇進するのはおかしい!どう見ても俺のほうががんばっているのに、おかしいじゃないか?

ドーパミンとコルチゾールの秘密を知った今、「がんばる人ほど昇進できない理由」がわかったのではありませんか?

歯を食いしばって、我慢に我慢をして、血へどをはきながら努力してもドーパミンはでません。むしろ、コルチゾール効果でパフォーマンスは1/2になるのです。

スキルアップ通信 VOL.139

やればやるほどパフォーマンスが下がる

定時で退社する調子の良いA君は、アフター5も充実。アフター5を楽しむことで、ドーパミンがあるので、仕事のパフォーマンスは2倍になる。

あなたとA君のパフォーマンスは、ザックリ4倍違うのです。あなたは、定時に仕事が終わるはずもなく、残業する羽目に陥る。「遊ぶ」時間もとれずに、余計にストレスは増えて、さらにパフォーマンスが下がる。本当の実力（能力）は、今の2倍あるはずなのに、それを発揮できていない……なのです。

同じことに、同じ時間取り組んでも、「楽しい」と思ってやる人と、「つらい」「嫌だ」と思ってやる人では、その結果はザックリ4倍、いや場合によっては10倍以上の差となって現れるのです。

ドーパミンは仕事以外で出しても効果的

「仕事が楽しい！」と心から思えるようになるのが一番ですが、仕事でドーパミンが出なければ、「遊び」でドーパミンを出せばよいのです。

仕事を楽しむことは無理としても、「趣味」や「自分の好きなこと」「自分の関心のあること」を楽しむことは簡単です。

仕事でドーパミンが出せないなら、遊びでドーパミンを出せばいい。

仕事でストレスがたまるのなら、遊びでストレスを解消すればいい。

仕事のストレスでコルチゾールが分泌されるのなら、「遊び」でコルチゾールを下げればいい。

遊ぶことは簡単なようで意外に難しい？

「仕事を楽しいめなければ、アフター5で楽しいめ！」

と言っても、「時間がない」「お金がない」「体力がない」「意欲がない」という理由で、遊べない人が多いのです。つまり、「遊ぶ」のは、誰にでもできそうだけど、そう簡単ではない。PRESIDENT Onlineより自分にとっての幸せ・心地よいこと、正直な気持ちに向き合う時間も必要ですね。

鏡開き



鏡開きとは、年神様が宿る場所だった鏡餅を割り、無病息災を願いながら、お雑煮やお汁粉、ぜんざいにして食べる行事です。

鏡餅の鏡とは、お餅の丸い形が昔の銅鏡に似ているからだと言われています。お餅をお供えし、開き、食べることで、1年を幸せに過ごす力を授けてもらうという意味があります。

鏡餅は切るとは言わずに、開くと言います。実際に刃物では切らずに、小槌、木槌などで小さく割って料理をします。その為、「開く」という言葉が使われます。

この意味は、年神様との縁が切れないようにという説があります。また、武士の時代に、刃物で切ることを嫌ったという説もあります。

砕いて細くなった餅を汁やぜんざいに入れ、一かけらも残さずいただきます。鏡開きの日は地方によって異なるようですが、一般的には1月11日です。堅くなっている鏡餅を開くのは、手間と時間がかかりますが、これから1年間、家族円満を願いながら全て食べるようにしましょう。

ダイエットの味方！お鍋のススメ

寒い季節にピッタリのダイエット飯と言えばお鍋！

お鍋は調理が簡単なうえにたんぱく質や、お野菜、きのこ類など、ダイエットを進める上で欠かせない食事を摂取することが出来る。とてもおすすめの料理です。

おすすめの具材は・鶏もも肉 or 鶏胸肉（皮なし）・タラ・えび・豆腐・きのこ・もやし・白菜・キャベツ・ねぎなどです。皮を剥いだ鶏胸肉をミンチにして鶏団子を作って入れるのもオススメです。（その際は生姜を入れると体が芯から温まりダイエット効果がさらにアップします）

昆布で出汁をとって、ポン酢で食べるのが一番オススメです。

（市販のお鍋の素は塩分濃度が高い）

寒い時期は体温を保つために代謝が上がることで痩せやすい時期と言えます。温かいお鍋を食べて、冬のダイエットを楽しんでいきましょう！

#リボンマイセルフ仙台（インスタ）で検索するとバグナンバーを確認できます。