

この月刊サワネを、お知り合いの方に見せてあげてください、きっと喜んでいただけます。

『結果を出せる人になる！「す

ぐやる脳」のつくり方』 茂木健一郎

著 Gakken 1,300円+税 190頁

著者は有名な脳学者でこの本も15万部突破の大ベストセラーになっています。面白いところをかいつまんでお伝えします。

『結果を出せる人になる！「すぐやる脳」のつくり方』には、3つのポイントがある

・「すぐやらない」人は、脳に“抑制”が働いている

- ・あまり深く考えないことを習慣化する
- ・リスクを恐れず、脳の成長機会と考えて「すぐやる」

★脳の抑制を外す：脱抑制

人間の脳には「すぐやる脳」と「ぐずぐず脳」が共存している。抑制というのは「実行に移す前に、まずは慎重に検討」とか「これが重要なことは理解できるが、常識で考えた場合」などというもの。「すぐやる脳」の活性化は、この抑制を外せるかどうかにかかっている。脳の抑制を外すことを脱抑制と言う。

★深く考えない

脳の抑制は、無意識化で起こっている。そこで、大事なのが、あまり深く考えないことを習慣化することだ。そのためには「自分が何か特別なことをやっていると思わない」という脱抑制が重要。特別なことをやっている意識することで、脳が身構えてしまう。

身構えてしまうと、脳の前頭葉にある努力するための回路が働き、頑張ってしまう。この回路はことのほか脳のエネルギーを消耗させるため長続きしない。だから、頑張る行為を意識せずに行えるよう、つまり頑張らないで行えるよう習慣化することが大事だ。

★やらないことを決める

一番大事なことは何かを考え、目的達成に不要な要素は省く。

★すぐやる脳をつくる3つの法則

①瞬間トップスピードを習慣化する：何かをしようと思ったら、ぱっとその瞬間にやる。それを習慣化する。

②雑談の時間をつくる：特定の目的を持たない、創造性に富んだ自由なコミュニケーションであり、脳のマッサージになる

③ベストエフォート方式

何かを始めて3日目までは続いたのに、何らかの理由で4日目にできなかったときに、「ああ、やっぱり私にはできなかった」とやめてしまうことがある。こういうときは、あきらめないで5日目から再開すればよい。あきらめてしまうより、途中からでもやったほうが良いというのが、ベストエフォート（最善努力）方式だ。

★締め切りを作る

クリエイティブな作業のすべてに求められることは、締め切りを作ることだ。また、プロとアマの差が締め切りがあるかどうかだ。モーツアルトもバッハも締め切りの連続だった。締め切りがあるというのは、脳があれこれ必死に考えることができる絶好のチャンスだ。締め切りを意識して、脳にプレッシャーをかける。すると何かがひらめいたり、新しい解決策が出てきたりする。

★セレンディピティの3つの条件

セレンディピティとは偶然のラッキーなめぐりあわせのこと。これを引き寄せるには、

- ・行動：とにかく世間といろいろ交流する
- ・気づき：小さな変化を見逃さない
- ・受容：現実を率直に受け入れる

この行動、気づき、受容のサイクルをひたすら継続していく。

この月刊サワネを、お知り合いの方に見せてあげてください、きっと喜んでいただけます。

生産性、労働効率

ネット上の記事「見えてきた、ワークスタイル変革を成功させるデバイスの必要条件」から概要をお伝えします。

日本の総人口は2008年から減少しています。15～64歳の人口は2012年を基準とすると2020年には約9%、2030年には約15.5%、実におよそ124万人も減ってしまう。

すでに現在は深刻な人手不足です。働き方を変え、生産性を大きく引き上げる「ワークスタイル変革」が必要です。

日本の生産性は、OECD加盟国34カ国で第21位（2014年）と先進国の中でずば抜けて低く、また主要先進国7か国中では最下位です。日本の生産性、つまり就業者一人当たり付加価値は768万円です。日本より生産性の高い国には、第19位ギリシア、第15位スペイン、第10位イタリアなどがあります。この点から考えると伸びしろは大きいのです。

では、どうすればよいのでしょうか？
例えば不動産業では従来、賃貸物件は、車で現地を回っていましたが、これはかなり効率が悪い。それが最近ではWebで物件を見たり、バーチャルリアリティで部屋を覗いたりして、最後に迷っている物件だけを実際に内覧することで効率が大きく向上しました。

また製菓業の営業では、病院への訪問頻度よりも、新しい医薬情報をどれだけ伝えられるかが重要視されるようになり、医師とネット上でカンファレンスを開くような、臨場感のある情報をスピーディに伝えるやり方に変ってきています。（PRESIDENT Online<http://president.jp/articles/-/18249?page=2>）

さて、自社でも生産性向上ができるはずで、どうすればよいかを考えましょう。

老けない食習慣

老化するのは社会ではありません。私たちが毎年1つずつ歳を取ります。

まず糖類の取りすぎに注意しましょう。メタボや肥満に直結するだけでなく、老化をも促進させます。特に、血糖値の急激な上昇は、

- ・細胞膜にダメージを与え老化を促進させる
- ・老化促進物質AGEを生み出す
- ・反応性低血糖や糖尿予備軍を増加させる

そこで次の対策が有効です。

[1] まず野菜から。白米は控えめに

野菜を先に食べると、糖や脂肪の吸収が抑えられ、お腹が少し膨らむので、ご飯は最後に軽めにしても満足感を得られます。発芽玄米を混ぜたご飯、あるいは玄米がベターです。

[2] 昼食は午後1時から2時の間に

インシュリンが出にくく、糖が体に取り込まれにくい。外食する場合は、できるだけ野菜が入った定食類を選ぶ。

[3] 理想の夕食は「旅館の朝ごはん」

サケや青背の魚、海藻類、卵、味噌汁や納豆、漬け物など、睡眠中の体の回復を助ける栄養素を含む食品を選んでとる。朝食や昼食に比べ、ボリュームはやや控えめに。

[4] 1週間単位でバランスを調整する

過度の節制は挫折のもと。焼き肉食べ放題ならサラダ類もしっかりとる、食べすぎた翌日は節制する、など、1週間でバランスを取るよう工夫する。（『締めめにラーメン』はもうおしまい！今日から始めたい、老けない食習慣」PRESIDENT

Online<http://president.jp/articles/-/16416>、「第4回 急激な血糖値上昇と老化の関係」本物研究所

<http://www.honmono-ken.com/news/feature/608/>