

先の出張時に女房からもらった本「脳がさえる15の習慣 築山 節著 NHK出版 生活人新書」を読んでみた。本の内容からすると、私がぼけないようにするために今の内からこの本を読んでおけという意図らしい。ありがとうと言うべきか、まだ大丈夫だと強がるべきか、複雑な心境でこの本を読み終えた。読めば読むほどに、脳を活性化するには ぼけないようにするには

出張から帰るとおそるおそる、本を買ってくれた意図を聞いてみた。売れていた本で、あなたに良さそうだからと言うことで、目次程度を見て買ったそう。しっかりと内容を読んで見た訳ではなく、つられて買ったようである。何にしろありがたいことで。感謝！

この「脳がさえる15の習慣」には、「どないすんねん研究会」でよく言われることと類似することが書いてあります。研究会ではその理論までは勉強しませんでした。脳の先生によると、きちんとした脳活性化の理屈があるみたいです。

その本の内容を私流にアレンジしてみました。

### 1. 生活のリズムを作り、朝の一定時間に起き、脳のウォーミングアップを、体を動かして行う。

不摂生は脳の活性化を妨げる。生活リズムを一定化させることにより、脳のリズムも安定化する。しかも脳をフル回転させる2時間前には起きる事が重要。起きてすぐに通勤は、忘れ物が多くなり、仕事に失敗しやすく、脳が活性化しない。

一方朝早く起き、朝の挨拶で脳を刺激する。朝の散歩、ラジオ体操などの体を動かすことも脳のウォーミングアップになる。最も脳を活性化するのは、朝食作り。物事の判断を求められ、てきぱきと家事をこなすことは、脳のウォーミングアップ。朝食を食べ、脳にエネルギーをおくり、活性化することで午前中の仕事がはかどる。

**朝の挨拶、仕事場の掃除は脳を活性化するウォーミングアップであった。**

### 2. 睡眠をしっかりと取る。

睡眠は疲労回復だけでなく、思考を整理するためにも必要である。夜におおざっぱにまとめて、早く寝る。朝、頭の中が整理できている事が多い。良いアイデアが出る。夜に大事な考え事をすると、脳が活性化し眠れなくなる。夜の仕事はほどほどに。ぬるめのお風呂は脳の活動を沈めてくれる感じがする。よく眠れる。

私自身も良いアイデアがでるのは、起きた瞬間に思いつくことが多い。気になって頭の中では考えていることが多いが、体は寝ている状態。外部からの刺激がないので良いアイデアが出やすい瞬間と言える。十分な睡眠時間がないと、これは達成できない。

良く睡眠するためにも、生活のリズムは大事。生活が乱れると良いアイデアは出ない。疲れが取れない、頭がさえない理由はここにある。考えを練るには、寝ることも大事である。

### 3. 仕事には必ず制限時間をかける。

時間の制限がないと、何が重要なのが判断できない。どの仕事もどうでも良いことになり、手が着かなくなる。優先順位の決定には、期日が必要である。今日までにしなくてはいけないから、急ぎの用事となり、優先順位が高まる。先を見越した仕事の手順を考える。

夢にも期日を付けることが重要と研究会では言っているが、もっと目の前の仕事にも期日を付けて、確実に期日までにこなすことが重要。この習慣が夢の実現になる。

期日を守れない人は、すばらしい人と言うセミナーに出た。期限ぎりぎりでも行える能力が備わっているの、そこまで待って仕事をする。脳がそのように指令するとか。しかしこれは若い内だけで、仕事量が増えたり、複雑になったりすると手に負えない。若いときに優秀な人は、この瞬間で落ち込む人がいるような。遅刻の常習犯も、これに準ずるのかも知れない。ぎりぎりのスリルを脳が楽しんでいるのであろう。

#### 4. 毎日自分を小さく律することが、大きな困難にも負けない耐性を育てる。

面倒くさい作業、いやな作業を続けると、脳の中の感情系より思考系が強くなる。感情系が強くなれば、切れる人間ができあがる。感情系を抑える思考系を強くするには、毎日小さな事をコツコツと行う訓練をする。毎朝トイレ掃除を黙々と続けると、思考系が強くなる。感情に左右されないで、我慢ができるようになる。脳の思考系が強くなるので、良いアイデアが浮かぶ。切れる人間は感情に左右されるので、良いアイデアは浮かばない。

同じ事で、家事や雑用を積極的にこなすことは、脳の前頭葉の力を高める訓練になる。人の嫌がる仕事、奉仕活動は脳の活性化を促す。だから成功するきっかけになる。

トイレ掃除が、会社を変える理論がここにある。

#### 5. 思考の整理は、物の整理に表れる。

頭の中が整理できないのは、物が整理できないから。物を整理するとき、脳も整理される。思考も整理される。整理しながら、自然と捨てる物を選択したり、保管する物をファイルしたりする。この時に同時に脳も整理されるので、後で考えやすくなる。

農場が整理されているところでは、その農場主の頭の中も整理がされているから、物事の判断が早く下せる。情報を早く処理できる。短時間で処理できる。

**整理 整頓 清掃 清潔**は机のためにする物ではなく、脳の為にする物。困ったときは机の整理からはじめる。若い頃要領の良い人ほど整理を怠る。しかし年と共に脳の整理ができなくなる。

あなたはウインドウ派？それともエクスプローラ派？

思考の整理を考えている内に、PCの整理について思いついた。PCの中も整理をしないと何処に必要なファイルがあるのかが判らなくなります。ファイル数が多くなればなるほど、フォルダーを作り分類して入れておかないと、探せなくなります。これは机の上の書類の山と同じ。

ウインドウ画面を開き、その中でコピーやペーストをしているのは、机の上の封筒を出してコピーし、又元に戻している状態と考えられます。その後机の端に封筒を積んでおくと、何処に必要な書類が入っているかは判りません。一見して簡単な操作のようですが、肝心な脳の中の整理がイメージできません。少ないファイルでは問題はないでしょうが、PCをかなり使う方では問題ではありませんか。

一方エクスプローラでは、PCの中の引き出しを開けて（フォルダーのツリー表示）、それぞれのファイルをその都度見て、コピーするファイル、閉じたファイルを視覚で認識しながら作業を行います。現実の机の引き出しのような感覚になります。これが脳の中を整理することと同じになるような気がします。他人に電話でPC中の目的とするファイルをメールで送って下さいと説明できますか。

現実の机の上の整理は、机の上だけではなく、頭の中の整理につながる。PCも同じではないでしょうか？

## 6. 整理のためのルール

書類の整理のためには、オリジナルのルールを作る。それに従って書類を整理する。整理しながら、1日の行動予定表を作ると、頭の中も整理が進む。

ある問題を解決しようとするのであれば、解決のプロセスを書く。考えを紙に書いて、思考の過程を明瞭にする。フローチャートを書く事が頭の整理につながり、解決に導く。書きながら考える。書いて確認する。

視覚で認識しながら、頭の中を整理する。整理することで多くの事象を一度に認識できるようになる。

## 7. 情報の整理のしかた

人に使える情報を増やすには、人に伝えることを前提に情報を得る。漫然と聞いても頭には残らない。聞いた見た情報は、頭で解釈する（整理することが頭に残ること）。画像イメージで伝えると誤解が少ないが、言葉では同じイメージを持って聞いているかは不明である。文章には写真、イラストを多用すべき。報告書、ブログなどで人に伝える訓練をする。

目的を持っていれば、世の中の情報に振り回されることなく、自分が欲しい情報を得ることが出来る。只漫然と見て、聞いてはいけけない。自分のあり方が問われる。

## 8. 五感をフル活動させる時間を積極的に取る。

物事を漫然と見る、聞くではいけない。ある時間は五感をフル回転させる時間を取る。農場の同じシーンを見ていても、問題と写るかそうでないかは、多分に五感による部分がある。これをカウセンスという言い方がある。恒例の1枚の写真がこれを物語る。慢性的に見慣れていると、つい見逃すことが多くなる。時には五感をフル回転させることが必要。

車で通勤する道を、歩いたり自転車で通ったりすると、新しい発見がある。見る角度を変える、見るスピードを変えると、新たな発見ができることが多い。

診療のついででは、農場の問題点を見逃すことが多い。見ているようで見ていないからである。

## 9. 文章の書き方 人への伝え方

メモを用意し、そのキーワードで話を作る。写真を見て、表現を膨らませる。

デーリィジャパン誌の原稿の書き方がまさにこれである。お題が決まると、キーワードを羅列する。それを並び替えて、構成を練る。その後写真の選択、動画の選択などを行い文章化する。キーワードが更に発展することもある。

スピーチでもキーワードを見て話をする、わかりやすい。講演はまさにこれである。

人に話が伝わらないのは、自分が悪いと考える。相手の立場になって考える。専門用語は使わない。たとえ話を織り交ぜる。良い例え話ができるようになると一人前という話を聞いた記憶がある。

## 10. 生活習慣病は、脳にも悪影響。

体を動かし、食事は腹八分目とする。運動はエネルギーと血液循環を良くし、脳を活発化させるので、困ったときには考えている事を忘れるくらいの運動をする。一時的思考の停止（寝るこ

とに相当) もよい。休みも仕事の内となる。

### 1 1. 何の役にたつかより、誰の役に立つかを重視する。

誰の役に立つかを考えながら情報を整理すると、わかりやすい。アイデアは情報の組み合わせと考え、アイデアのグループ分け 階層化 時系列など色々と分類することで整理ができる。分類し、書くことにより情報を脳に刻み、まとめをしながら考える。アイデアを収束させる手法である。

「誰」を広く多くするために、交友範囲を広げる。思わぬ会話がヒントになることもあれば、人から見れば、くだらないことで悩んでいることもあり得る。創造力を広げるには活動をマルチにし、人生を楽しもうとすること。活動的である事が、ぼけない秘策。

### 1 2. 小さな成長を褒める。

感張ろうとする意欲はブレーキにもアクセルにもなる。がんばりすぎても、人はやる気をなくなる。小さな成功を褒める事が、やる気を継続させる。褒め上手な人は観察力が高い。

意欲を高めるには、自分の行動と結果を誰かが評価してくれることが重要。人を好意的に評価することは、自分が評価されやすい環境を作る事につながる。ダメな自分を見せる場があると、意欲を高めやすくなる。

### 1 3. 定期的脳ドックを受ける。

### 1 4. 失敗を分析する。人からの注意をメモする。

思考過程の原点は何処に置くべきか。

農場の問題を解決する場合、その思考過程の原点(スタート位置)を何処に置くべきであろうか?現状の問題点を思考過程の原点とする、ボトムアップ思考(勝手に名前を付けました)がある。一方農場の目標地点をスタートとして、次第に現実を考えるトップダウン思考(勝手に名前を付けました)がある。はたしてどちらがコーチとしては良いのであろうか?

ボトムアップ思考では常に現実の問題点と向き合い、それを解決するという精神的負担を生ずる気がする。つい面倒くさい、できないなどの言い訳を考えてしまいがちになる。現実の問題点を一生懸命考えていても、問題であるが故に、あまり思考のモチベーションが上がるとは言えない。ネガティブ的発想と言える。

トップダウン思考では、まず目標を決める。その後その目標にたどり着くには何をすべきかを思考する。丁度目標達成シートの考え方である。何をすべきかと、現実の相違が問題点として浮かび上がる。何をすべきかが判れば、現実の問題解決は精神的に楽であろう。目標を達成したいという強いモチベーションがあれば、問題解決を助けてくれる。決して言い訳は出てこない。ポジティブ的発想と言える。

例 プロ野球選手

ボトムアップ思考

内角球を打てない事が問題。どうしたら内角球が打てるようになるか?毎日練習あるのみ。

内角球を意識するあまり、得意の外角球も打てなくなるかも知れない。

#### トップダウン思考

とにかく優勝したい。そのためには自分は何をすべきか？

塁に出ること 4球を選ぶこと 盗塁をすること エラーをしないこと

ヒットを多く打つこと。そして内角球を打てるようになること。

農場の問題を解決する上でも、ブレインストーミング、アイデアの展開をする上でも、発想の原点は重要と思われます。私はトップダウン方式がよいかと思われますが、皆さんが如何ですか？