



## 脳は怠け者？

例年より長い年末年始の休暇を、有意義に過ごすことができたでしょうか。

私は、年末は幸せな時間を関東で過ごしていました。

が、関東は人が多く、かつ乾燥していたことから、見事に流行りの病にかかってしまい……。ただ、熱が下がれば「息災病人」といわれる流行り病。

この機会にと、ゆっくりと本（漫画も含む）を読むことができたので少し紹介。

「すぐやる脳」菅原道仁著（脳神経外科医）によると、そもそも脳は怠け者。「いつもと同じ方法で、できるだけ楽にやろう」とする無気力な人。脳は周りに流されやすいから、周りがやっているとそれに流されてしまい、誘惑にも弱い。

こんな怠惰な脳をどうすれば「やりたがる脳」に変えられるのか。

### ステップ① 自己暗示をかける

「自分はできる」と思い込む 「私は毎日よくなっている」と毎日声に出す

### ステップ② スモールステップに分ける

大きな目標を細分化する 年単位の目標を月単位、日単位で細かく分ける

### ステップ③ ドーパミンを分泌させる

スモールステップを達成するたびに「できた」と喜ぶ（脳からドーパミンが分泌）  
運動を楽しむ、新しいことに挑戦する等でドーパミンをレベルアップさせる

「やりたがる脳」を持っていない人は、「タスクの抱え込み」をしてしまう。結果、組織に大きな損害を与えてしまった例は、枚挙にいとまがないとのこと。こまめに「やる」、早めに「やる」脳にチェンジしていきたいものです。

脳の仕組みも面白いけど、誘惑に流されやすい私の脳は、少し本を読んだら隣の本へ。

次は「とっさに言葉が出てこない人のための、脳に効く早口ことば」川島隆太著

「言葉が出てこない」は、脳の衰えのサイン

早口ことばを言った分だけ認知症を遠ざける の帯に吊られて購入

認知症に関係の無い人も楽しめるので、皆さんもぜひ挑戦を。

- ・象とドジョウの銅像どうぞ（3回繰り返し）
- ・何個かのなんか食う南極のニャンコ（これも3回）
- ・笹刺す猿 笹刺さる猿 笹刺さる猿さする猿（私はこれが苦手です）
- ・カモのものなのか カモメのものなのか カメのなにかなのかもな（これは結構得意）

すぐに挑戦した人は、「やりたがる脳」を持っている人ですね。素晴らしい。

一つできるたびに「できた」と大喜びしましょう。ドーパミンが分泌されますよ。

さて、明日から3学期が始まります。

まずは、私たちが「やりたがる脳」になり、生徒の脳を「やりたがる脳」にしていきたいと思います。今学期もよろしく申し上げます。（早口ことばもぜひ活用を！）