

## メンタル管理の柱3

### シロクマ効果



■著作権について本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

1. 本契約の目的: 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

2. 禁止事項: 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

3. 損害賠償: 甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

4. 契約の解除: 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

5. 責任の範囲: 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

内向型に”あるある”なのが

- ・些細な事も気にしてしまう
- ・深く考えすぎてしまう
- ・その結果、頭が休まらない

深く考えることは  
もちろん悪いことではありません。

でも、そのせいで疲れやすいとなると  
話は別ですよね。

- ・仕事の失敗
- ・職場の人間関係
- ・気分が悪くなる出来事
- ・思い通りにいかない憤り。

これらが募り募って  
帰宅後もぐったりしてしまい

せっかくの休日も  
体を休めるだけで精一杯。

これでは  
人生を楽しむ心の余裕なんて持てない  
というのも無理はありません。

穏やかな心で過ごすためにも  
この先をじっくり読んでほしいと思います。

●なぜ「気にしそう」てしまうのか？

さっそく  
疲れにくくなるための方法を  
お教えしたいところなのですが、

その前に今回は  
「気にしそう」のメカニズムを  
知つておいてほしいんです。

方法も大事なのですが、  
「なぜ？」の部分を知っておくと  
実践の効果も高まってきますので。

(具体的な方法は  
次回以降でお話しします。)

その「気にしそう」のメカニズム  
というのが「シロクマ効果」。

まずはこちらを読んでみてください。

=====

参加者を2つのグループに分け、  
各グループに対して  
シロクマに密着した同じ映像を見せました。



その後、各グループに  
こんな言葉をかけました。

- ・グループA  
「シロクマのことを考えてください」
- ・グループB  
「シロクマのことは考えないでください」

その5分後のインタビューから、  
シロクマのことを考えていたのは  
グループBのほうだと分かったのです。

=====

この実験からもわかるように  
人間の脳は「考えちゃダメだ…」  
と思えば思うほど

皮肉にもそのことが頭から  
離れなくなってしまうんですね。

これがシロクマ効果。  
別名、皮肉過程理論と呼ばれる効果です。

「シロクマのことを考えちゃダメだ…」  
と考える行為自体が

シロクマのことを考えている  
ということになりますよね。  
(ちょっとややこしいですが。笑)

そしてこの実験には続きがあります。

=====

先ほどのグループA、グループBとは別に  
グループCを作り、

シロクマに密着した映像を見せた後、  
こんな言葉をかけました。

「赤い車を思い浮かべてください」



すると不思議なことに  
シロクマ効果は起らなかったのです。

=====

つまり、「気にしそう」 「考えすぎ」  
を制限・禁止しようとすると  
かえって気になってしまふので

そんな時は「別のターゲット」を作り  
そこだけに意識を集中させる  
というのがポイント。

「別のターゲット」は  
自分が夢中になれる趣味かもしれませんし、  
解決への生産的な手段かもしれません。

いずれにしても、  
「気にしちゃダメだ…」と  
思うのではなく

「別のこと集中する」  
というアクションが  
メンタルを安定させるキーになります。

具体的な方法については次回以降。

今回はまず、上記のことだけ

知っておいてくださいね。

次回は、「気にしそう」が引き起こす  
「脳疲労」について。

「いつも何だか疲れてしまう…」  
を解消する方法を伝授しますので  
お楽しみに！(^^)/