

## メンタル管理の柱4

### 【知識】 脳疲労について



■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。

前回、「シロクマ効果」について  
お話ししました。

「気にしすぎ」をやめようとする  
かえってメンタルが悪化してしまう  
という内容です。

これが続くとどうなるか？というと、

ちゃんと睡眠時間は取れていても  
疲れが全く取れない状態。

一言で言えば  
「脳疲労」が蓄積した状態  
になってしまいます。

脳疲労という言葉は  
あまり馴染みがないかも  
しれませんね。

例えば、  
長時間の重労働をして  
体が疲弊した状態を  
イメージしてみてください。

筋肉痛になりそうなくらい  
体が悲鳴をあげている…

そんなときに無理して  
ランニングやトレーニングは  
しませんよね。

できるだけ安静にして  
体を休めるはずです。

それと同じように、  
脳が疲労しているときは  
脳を休める必要があります。

しかし、多くの人は

体の疲労と同じように  
安静にしていれば

脳の疲れも少しは取れるだろう、と  
勘違いしているケースも多いです。

体の疲れと脳の疲れは  
別々に解消しなければなりません。

特に内向型は  
いろいろと考え事をしやすいので  
脳疲労を感じやすいんですね。

ではまず、  
何が脳疲労を引き起こしているのか？

答えは「心配事」です。

心配事が頭から離れないから  
脳がつねに疲れている状態。

これを「自動思考」といいます。

考えたくないことも

「自動的に」考えてしまうわけなので  
夕チが悪いですね…

寝ている間も

無意識のうちに脳はフル回転  
してしまうので

翌朝もぐったりしてしまう  
というわけです。

本来であれば

自動思考の原因である

その心配事の根本を

解決するべきなのですが、

そもそもその気力さえわかず

何も考えられないほど疲れている  
というケースもあります。

だからまずは、  
今抱えている脳疲労を  
解消する方法を知っておくのが先決。

さて、ここまでの話で  
脳疲労を減らすには  
自動思考を止めればいい

ということがわかりましたね。

嫌なことを無意識のうちに  
自動的に考えないようにすれば

脳疲労はグッと減っていき  
疲れを翌日に残さない心へと  
変わっていきます。

では具体的に何をすれば  
自動思考をなくせるのか？

そのとおきの方法は  
<sup>めいそう</sup>  
『瞑想』です。

「なんかうさんくさいやつきたな」  
と思ったかもしれませんが  
強力な科学的根拠が認められています。

<sup>めいそう</sup>  
瞑想はわかりやすく言えば  
『脳の筋トレ』。

一番ポピュラーなやり方は  
自分の呼吸に意識を向けること。

心配事以外の何かに  
意識を向けることができれば

心配事によって受けるダメージを



格段に減らせるということ。

人間の脳は2つ以上のことを  
同時に考えられないように  
できているので

めいそう  
瞑想がきちんとできていれば  
自然と心配事は脳の外へ  
出ていくというわけです。

自分の呼吸に集中する方法が  
ポピュラーである理由は

それが一番  
やりやすいから。

ということで  
今回のワークでは  
めいそう  
簡単な瞑想をやってみましょう。

1日で絶大な効果が出る  
とは言えませんが、

これを継続していくと  
確実にメンタルの変化が  
表れてきます。

メンタル管理スキルとしては  
かなり有効なので  
ぜひ習得してくださいね！

僕も習慣的に行っていますし  
おかげで健全なメンタルを保っています。

実践の最後では、<sup>めいそう</sup>瞑想を習慣化する  
僕なりのコツまでお教えするので

まずは次回のワークで  
挑戦してみましょう！