



脳を困らせない方法を身に付け「すぐやる行動力」を

「ゲームばかりしていないで、宿題を早くしなさい。」「早くしないと遅刻するよ。」「…どこかで聞いたことがある台詞だなと思っている人は少なくないはずです。どうして、しなくちゃいけないと分かっているにもすぐにとりかかれないのでしょうか。それは、脳が嫌がっているからです。では、「いやだいやだ」と思っている脳を「すぐやる脳」に変えていくにはどうすればよいのでしょうか。脳は、あなたが「したこと」「しなかったこと」を材料に毎日作り変えられています。その特徴を知って、「すぐやる行動力」を身に付けるチャンスをつかみましょう。

「いやだいやだ」の正体は？

そもそも、なぜ「いやだいやだ」と脳が判断するのか。私たちの脳には、2種類の脳があります。1つは《本能の脳》。赤ちゃんが見たものをすぐに口に入れるのはこの脳の働きです。「すぐやる」ことができるけれど、危ないことや人に迷惑がかかることもしてしまいます。

一方で、その本能の脳の働きを抑えるのが《社会の脳》です。この社会の脳が一番成長するのが16歳と言われています。つまり、今の子どもたちの社会の脳は、そのピークに向かってぐんぐん成長する時期なのです。この過程で、急に社会の脳が大きくなったことによって、本能の脳を抑える力が働きすぎてしまうことがあります。見たものにすぐ手を伸ばそうとする本能が抑えられてしまうとどうなると思いますか？見たけど見てないふり、すぐやらずに後回しにしてしまうのです。これが「いやだいやだ」の正体です。子どもたちが、「すぐできない。」「すぐやらない。」のは、社会の脳が働きすぎている時なのです。では、どうすれば、上手に調整して働かせるようになるのでしょうか。それは、脳が苦手なことを知って、対処することです。

「脳が苦手なこと」とその対処法を知って

社会の脳を困らせないようにしよう。

「脳が苦手なこと」とは…

① 一度にたくさんのことをする。

漫画を読みながらコップに牛乳を注ぐ。

こんな風に、2つ以上のことを同時にやると「社会の脳」は疲れます。

⇒ だから、**1つずつやるようにしましょう。**

② 予定と違うことをする。

宿題をするつもりだったのに気づいたらゲームをしていた。

そんな時、社会の脳は宿題の準備をやめて、急いでゲームの準備をしています。

準備を台無しにしたり、準備しないで行動したりすると、「社会の脳」は混乱します。

⇒ だから、**予定したことをやるようにしましょう。**

③ いつも同じことを繰り返す。

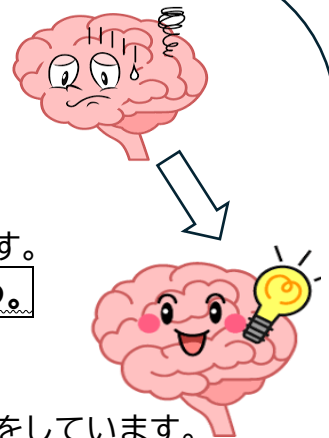
いつも違うことをする。

毎日同じプリントが宿題に出るとどうですか？いくら簡単にできても「飽きた…。」

と思うのではないのでしょうか。「社会の脳」は、変化がないと退屈します。

だからと言って、毎日担任の先生が変わったらどうですか？それも落ち着かない気がしますませんか？変化しすぎるのも苦手です。

⇒ だから、**1つだけ新しいことをやるようにしましょう。**



脳のことを知ると、上手に働いてもらう設定(行動)ができるようになります。自分の脳を使いこなすと、自分がかんばるのではなく脳がかんばれるようになります。それが「いやだいやだ。」と向き合い、すぐやる行動力につながります。