

第7回 脳力をフル活用してみよう

脳トレなしで力を引き出す

何の訓練もなしで脳が最大に力を発揮する 때가 ひとつだけあります。それは、

"好きなことをしてる時" です。

楽しくて時間を忘れる感覚はあなたにも覚えがあるかと思えます。

やりたくないのにやらなきゃならない仕事があつて、全くはかどらないというのはその逆で、このとき脳は必要度の低いことと判断して力を出してくれません。

しかし、好きなことや興味があることを脳が必要度の高いことと認識すると、脳は力を発揮します。

集中力が上がったり、関連情報に常にアンテナを張るようになります。

没頭できたり、ふとしたときに好きなことの情報が目についた

り、聞こえやすくなったりするのはこのためです。

好きなことや求めることを強く意識したり、目標にしたり、イメージをしていると潜在意識が働いてくれるようになって無意識にでもそのために動くようになるというのと同じです。

いわゆる引き寄せの法則というものを科学的に説明するときに言われる話です。

こうして脳が力を発揮することで地力が上がってるので、別のことをしてるときにもいい影響が出ます。

ただし注意して欲しいのは、嫌なことを強く考えても効果はないばかりかネガティブにアンテナが張られてしまう可能性もあるのであくまでもポジティブなことに活用しましょう。

好きなことに没頭する時間は精神衛生上いいことで、脳のカも引き出してくれるので一石二鳥です。

別の機会にくわしくお伝えしますがそれが副業になれば一石三鳥、それ以上にもなり得ます。

やらない手はありません。

ちなみに好きなことや趣味に没頭するといった時間は前回の時間管理で言えば自発的なインプットに仕分けられます。

高速へ 手も鍛えられる脳トレ

続いて訓練して脳の思考スピードを高速にしていくトレーニングについてです。

登録特典でもお伝えした "メモ書き" です。

スマホに打ちこんでも効果は薄く、必ず紙にペンで手書きします。

デジタルの時代とはいえ、脳を鍛えるには頭で考えて手で書くのが基本です。

やり方ですが、A4 くらいの紙を横にして書きます。

初めにテーマ、日付

次の行からテーマについて思いつくことをひたすら箇条書きで

いいので書きまわります。

書き始めからスタートして一分間で終わりにします。

思いつくだけ、書けるだけ書きます。つまりできるだけ早く考えて早く書きます。

最初は考えが詰まったり、早く書こうとして字を間違えまくったり、手が追いつかない、という感じですが慣れてくるとちょっと楽しくなります。

このとき自分が思ったことを包み隠さずに書きましょう。嫌いな人の嫌いなところも思いつく限り書くと毒出し効果で周りへの愚痴も減ります。

後で冷静になって見返すと、

「こんなキツイこと書いてる...」

と思うかもしれません。

「さすがに悪く言い過ぎかな」

と思うなら今度はいいところを書き出してみましょう。

テーマは何でも OK なので思いついて書ける状況ならサッとできます。

- ・思考スピードアップ
- ・ストレス解消
- ・頭の情報整理
- ・書くスピードもアップ
- ・アウトプットの練習

など、メリット満載なのでとてもオススメです。

無意識システムで同時進行

前回の時間管理の話で脳はふたつのことを同時に処理できないとお伝えしましたが、片方が何も考えずにできる単純作業なら他のことと同時進行できます。

例えば、あなたはテレビを見ながら食事できます。

それは動作を考えなくてもできるくらいに慣れてるからです。

小さな子供には上手にできません。

つまり、単純な動作なら考えなくてもできるレベルになれば他の何かと同時進行できるということです。

その最たるが車の運転です。無意識でいろいろなことを同時にしています。一連の動作になってるからです。

料理も同じように手順が完璧に頭に入っていて段取りが組めるといろいろなことを同時進行して効率的に進められます。

では単純な動作ではなく考える、ということは無意識にはできないか？

実は、可能です。

無意識がポイントです。

アイデアを考えるなどの場合に、無意識でも考えるレベルにまでもっていくと別のことをしていても脳は自動で思考し続けます。

無意識までもっていくには考えて考えぬく必要はありますが、そのうち脳が必要度の高いことだと認識することで、脳は無意識下でもそのことを考えるようになります。

そしてふとしたときにパッとアイデアが浮かぶ、いわゆるインスピレーションですがこれは無意識下で考え続けた結果です。

最初にお伝えした好きなことに力を発揮するのと仕組みは同じで、こちらはより強く意識することで発揮されるものだと思います。

無意識に行動だけでなく思考もできる、優れもののシステムです。

この無意識システム（NAS といいます）が使えばより多くのことを同時に進めることも可能になってきます。

脳細胞の数は歳とともに減りますが、脳は使ってナンボなので伸びしろは何歳になってもなくなりません。

あなたが何歳であろうと脳から力を引き出すこと、脳を発達させることは可能です。

脳のトレーニング方法はもっとたくさんありますが、そのなか

ら厳選してお伝えしました。

今回は、脳を有効に使うアイデアとして

- ・好きなことをして力を引き出す
- ・思考スピードを鍛える
- ・無意識システムを使う

ということをお伝えしてきました。

お金を

守る（知識と情報力）→稼ぐ（本業と副業）→増やす（投資）

をサイクルにしていくことが安定運用の基本です。

脳の力を引き出して多くのことを処理する力を得ましょう。

次回は、お金のためだけでなく現代社会で生きていく上で欠かせない力、

"情報力" についてお伝えします。

森 ひろき