

「すぐやる人」と「やらない人」の習慣という本からです

すぐやる人はダッシュキノコを食べ、やれない人は疲れた脳で午後を過ごす。

私たちの意志力というものは朝にピークを迎えて、2、3 時間後から低下し始めます。簡単に言い換えれば、頑張ろうという気持ちは時間とともにどんどん低下していくということなのです。これは自然なことなので、どうしようもない事実だと割り切ったほうがいいでしょう。

見出しの「ダッシュキノコ」と聞いてピンときた人は、きっとマリオカートで遊んだことがある人でしょう。人気レーシングゲームであるマリオカートでは、レース中にキノコをゲットすると、短期的ではありますが、一気に加速することができるのです。

「すぐやる人」は疲れた自分を加速させる方法を知っています。ダッシュキノコのような、疲れてきたときでも 1 日を再加速させてくれる方法を見逃していませんか？ 実にもったいないことです。

ひとつめの方法は、「パワーナップをとる」ということです。パワーナップとは簡単に言えば、15 分から 20 分程度の仮眠のことです。ミシガン大学の認知心理学の研究でも、パワーナップによって私たちの意志力は回復することがわかっています。その効果は 2~3 時間続きます。

朝起きたときと同じほどの状態には戻りませんが、自分をコントロールする力が高まり、行動力が高まります。昼食後は眠くなってしまいますよね。それになんとか逆らったとしても、午後は頭が冴えない状態が続いていませんか？ 私はほぼ毎日パワーナップをとるようにしています。このときは目覚ましをしっかりとセットしてから寝ます。30 分以上寝てしまうと逆効果だからです。

思い出してみてください。学生だった頃、昼食後の授業は頭が重く、つつい机の上で眠ってしまったことはありませんでしたか？ 私は、そのあとやけに頭がスッキリしていたことを今でもはっきりと覚えています。このように、寝ると言ってもベッドで寝る必要はありません。椅子に座ったまま目を閉じているだけでも効果が得られます。

2 つめの方法は「グリーンエクササイズ」です。緑や水を感じられる場所は回復を劇的に早める効果があります。だから、緑の多い場所や、池や川など水を感じる場所の近くを 5 分から 10 分程度軽く散歩したり、ストレッチをしたりするだけで、脳の疲労は軽減されることがわかっています。何も無理な運動をする必要はないですし、むしろ軽い運動のほうが効果は高いと言われています。私の場合は脳に疲労を感じたときは京都の鴨川の近くを軽く散歩するようにしていますが、散歩のあとは脳がスッキリした感覚があり、また頑張れるのです。

3 つめの方法は「軽めのシャワー」です。しっかりとした入浴というよりは、汗を流すほどのシャワーを浴びると言ったほうが良いでしょう。時間にして 5 分以内が目安です。パワーナップとグリーンエクササイズに比べると効果は長続きしませんが、夜はお風呂に浸からず、軽めのシャワーを浴びたら意志力を少し回復させることができます。これは水の持つ効果が大きく、脳をリフレッシュさせてくれるようです。

このように、「すぐやる人」は無理に意志力に逆らおうとせずに、どうすれば 1 日の中で自分をリフレッシュさせ、行動力を回復させるかを考え、実践しています。あなたもぜひ、実践してみてください。

パワーナップとは何ですか？

()