

アイデアの芽吹き ~vol.75

加盟店様の事例、他業界の取組み、商品の使用感等アイデアの「種（SEEDS）」となる情報を毎月中頃に配信！



『変化ウェルカム!!脳』ヘシフト ~変化を歓迎して脳を刺激する~

以前、アイデアの芽吹き vol.67『その「楽をしたい」が業務を救う』でも触れたことがあります。脳は慣れていることが『楽』であり、『変化』をとて嫌うそうです。しかし『変化』を歓迎出来るようになれば、新しいことにチャレンジする意欲が出て、成長に繋がっていくことが出来るかもしれません。

今回は、変化を歓迎する脳へ考えをシフトさせていくコツなどについて、ご紹介させていただきます。



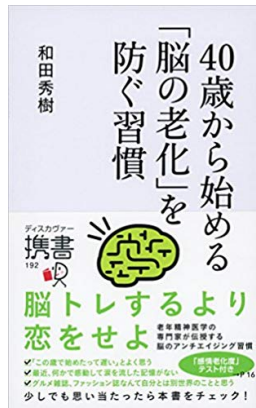
<3日坊主は・・・あたりまえ？>

新しいことを始めても3日坊主で終わる・・・よく聞く話ですが、「自分は意思が弱くて続かなかった」「すぐに飽きてしまった」「なんだか面倒くさくなった」などの理由をつけて諦めてしまう人が多いのだとか。しかし、**脳のメカニズムとしては『一定に保つことが安全』であり、『変化は危険』と判断するのだ**そうです。そのため、あの手この手で脳は変化を邪魔しようとするのだとか。脳に邪魔させないためには、**脳が変化に気づかないくらいの『小さな変化』を継続していくことが大切**なのだそうです。



<40代以降から前頭葉が委縮し始める>

『40歳から始める「脳の老化」を防ぐ習慣（和田秀樹氏著）』によると、40代以降から、脳の中でも意欲・好奇心・創造性・計画性などを司る、脳の『前頭葉』が委縮し始めるとのこと。前頭葉が委縮し始めると、次のような症状が出ると言われているそうです。



1.自発性や意欲が減退する

何かにつけて面倒くさくなり、物事が億劫(おっくう)になる。

2.感情や考えの切り替えが悪くなる、出来なくなる

感情をうまく切り替え出来なくなり、怒りっぽくなり、一度怒ったらいつまでも怒りっぱなしの状態になる。

3.新しい発想が出来なくなる

創造性が発揮出来ずアイデアが出てこなくなり、考え方も平板になる。

<変化を歓迎して脳をアンチエイジング！>

毎日同じ時間に起きて同じ仕事をし、自宅に帰ったらいつも同じようなことをして時間を過ごし、同じ時間に寝る・・・というように、**変化に乏しい生活を送っていると、前頭葉の出番が全然無い**のだとか。良きにつけ悪きにつけ、想定外の出来事やアクシデントは前頭葉の



出番だそう。大きすぎる変化は脳が危険と判断する可能性があるため、小さな変化を続けて脳を刺激していくことが、脳のアンチエイジングに繋がるのかもしれません。

<脳の変化対応力を鍛える>

「カラオケのレッスンを始めて、ヨガを始めて、お友達と集まりに参加して・・・」など、いきなり色々なことを始めようとしなくても、日常のささいな変化でも脳に刺激を与えることは出来るのだとか。変化嫌いな脳の変化対応力を鍛える方法として、次のようなことが挙げられるそうです。

1.行きつけの場所ばかり行かない

いつも行くコンビニ・スーパー、いつも行く飲食店・・・失敗しない安心感がありますが、ワクワク感は少ないと考えられます。いつも行かない場所に足を踏み入れるだけでも、「ここでは、こんな物を扱っているのだ」など、新しい発見が前頭葉に刺激を与えてくれるかもしれません。



2.聞いたことのないジャンルの音楽を聴いてみる

脳の前頭葉は、目や耳にしたことが無いものに対してよく反応するのだとか。最初は聴き慣れない音楽であっても、聴いているうちにお気に入りになるかもしれません。

3.失敗の可能性のあることもしてみる

何かしら興味をもったらすぐ具体的に行動してみる、ということが重要だそうです。しかし失敗する可能性が伴わない内容では意味がないのだとか。自分の好奇心のままに思い切って行動して、想定外の失敗であればあるほど前頭葉は刺激を受けるのだそうです。



<SEEDS(シーズ)も、色々な機能があります>

SEEDSにも、普段利用されることが少ない機能が色々ございます。この画面はどのように使うのかなど疑問点がございましたら、弊社サポート担当までお気軽にお問合せ下さい。

