

岩崎一郎

何をやっても続かないのは、
脳がダメな自分を記憶しているからだ



はじめに

世の中には、いつの間にか「良い習慣」を身につけて、次々と夢を叶えていく人がいれば、いつまで経っても「悪い習慣」から抜け出せず、自己嫌悪に陥ってばかりの人もいます。

今この本を読んでいるあなたは、どちらのタイプでしょうか？

ダイエット、英会話の勉強、早寝早起き、片づけなど、日常生活で良い習慣を身につけたいけれど、いつも途中で挫折してしまうため、自分には無理だと諦めてしまっている人が多いのではないのでしょうか。

他にも、タバコ、ゲーム、スマホいじり、無駄遣いなど、いい加減もうやめたいと思っ
てはいるけれども、自分の力ではどうしてもやめられずに惰性で続けてしまっ
ている悪い習慣というのありませんか？

本書は、変えたいけれど、なかなか変えられない日々の習慣についての悩みを、最新の脳科学の研究を元に解決しようという目的で作られました。

また、子どもが家事を手伝ってくれない、旦那さんが飲んで帰ってくるときに連絡をよこさない、部下を何度叱ってもミスがなくなるらないなど、いくら言っても直らない他人の習慣を劇的に改善する方法についてもお話ししています。

自分の習慣であろうと他人の習慣であろうと、やり方は同じです。脳の特徴を理解してそれを習慣化に活かせば、誰でも楽しみながら行動を変えることができるのです。

私はアメリカの大学で、長らく脳科学の研究をしていたのですが、最近の研究でわかったことは、人は自分で思っているほど考えて行動をしていないという事実です。

ひとたび行動が「習慣化」されると、脳はいちいち考えて判断をせずとも、少ない労力で最大の効果が上げられるように活動します。いちいち考えなくていい分、エネルギーは最小限で済み、すぐに行動に移せるのでとても効率的だからです。

人の行動を習慣が支配していると考えると、ひとたび良い習慣が身につくと自然と人生が成功に向かって加速していき、逆に悪い習慣から抜け出せなければ、負のスパイラルに陥ってしまうというのも、ある意味、もったもなことです。

「習慣を変える」とは、「脳を変化させる」ことでもあります。

さて、ここでは私自身の話をさせていただきます。

かつての私は、無口で口下手。研究の話は何とかできましたが、普段の何気ない会話や雑談が大の苦手でした。そんな自分に危機感を覚え、自然に話せるようにと努力もしましたが、なかなか身につきませんでした。アメリカで会話教室などにも通って見たのですが、結局、苦手意識を克服することができず、人生に行き詰まりを感じていたのです。

とことん追い込まれた私は、あるとき突飛な荒療治を思いつきました。街頭で3000人に声をかけ、誰とでも仲良くなれるコミュニケーションの実験を始めたのです。それが、長年抱えていた閉塞感や自分の悪しき習慣を打ち破る、大きなきっかけとなりました。

こうして、多くの失敗の末、長年の無口で口下手な自分を変えることに成功しました。そのときに役に立ったのが自分の専門である脳科学の知識でした。脳科学の研究

から、習慣とはどんなものが少しずつつわかってきていたので、その最新の知識を応用したのです。

日本に帰国後、自分と同じような苦しみを抱えている人たちの役に立ちたいと思い、コミュニケーションやリーダーシップの研修・講座を提供する会社を立ちあげました。今では口下手で悩む人たちだけではなく、営業力を伸ばしたい、社内のコミュニケーションを円滑にしたいという企業の社内研修などもさせていただいております。

そういった活動をする中でよく耳にするのが、研修を受けた直後はいいけれども、すぐに元に戻ってしまうという話です。これは、新しく学んだことが習慣化されるまで落とし込めていないから起こることです。そこで本書では、根性論でも精神論でもない、科学的視点と理論から、習慣化させる秘訣を書かせていただきました。

私も決して、人より習慣化が上手くできるとは思っていません。ただ、脳科学的な知見を取り入れることで、楽しみながら習慣化ができるようになったと思います。

理想の自分に近づけないまま、時間だけが刻々と過ぎていくような日々を送っていると、誰でもついつい、そんなダメな自分にうんざりしてしまったり、将来に夢がもたなくなったりしてしまうことがあると思います。でも、どうかそんな自分を嫌いにならないでください。あなたが変われないのは、決して「意志力」が弱いからではありません。むしろ、あなたの脳がとても「優秀」だから起こることなのです。

脳がどのような特性を持っているかをより良く理解すれば、悪い習慣を断ち、良い習慣を楽しみながら身につけられるようになるのです。そのことを知るだけでも、希望が湧いてきませんか。

本気で自分を変えたいならば、「習慣と脳の関係」を知ることが大事です。素晴らしい未来の自分に出会うために、本書をぜひお役立ていただければと思います。

はじめに

第1章

人は習慣に支配されている

Episode 1 ダイエットが続かない!

脳はすぐに怠けたがる

人生の成功は習慣次第? / 行動の9割は意志とは無関係!?

19

習慣化すると、
脳は省エネ
モードになる

習慣行動から未来を予測する

朝の行動で、どんな1日になるかが占える

25

無意識の行動のメカニズムを知る

癖も習慣のひとつ / 習慣化するとき、脳内で何が起る? / 変えられない習慣があるのはなぜ!?

28

依存症の脳では何が起る?

習慣と依存症はよく似ている / 脳科学も認める潜在意識の存在 / 潜在意識を利用すれば、ダイエットも簡単!?

37

第2章

デキる自分に生まれ変わる!

Episode 2 異性と話すのが苦手!

自分を変えるのに必要な能力とは?

誘惑に強い子どもは出世する! / 習慣化には「根性論」なんていらぬ / 脳はイメージするだけで活性化

53

強い思い込みを取り除く方法

「考え」は紙に書くだけで扱やすくなる

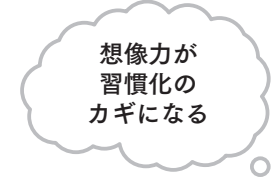
62

やる気をアップさせるイメージの仕方

鳥の目を持つとやる気が出やすい! / 「苦手意識」の取り除き方 / スキルを高めるイメージトレーニング

65

想像力が
習慣化の
カギになる



やる気を
アップさせる
秘訣

継続力を身につける

Episode 3 英語を話せるようになりたい!

脳のでやる気をコントロールする…………… 81

2000回繰り返し返さないと身につかない! / やる気スイッチはどこにある!?

ドーパミンが習慣化を促進する…………… 88

ドーパミンの役割とは? / ドーパミンを増やす食べ物があった!

三日坊主をなくす方法…………… 92

食前・食後でどちらが薬の飲み忘れは少ないか / 「いつ? どこで?」の具体的プランを立てる / 手抜き上手な人ほど習慣化が早い!?

「快」の刺激でやる気は持続する…………… 102

ダイエットを成功させる「60秒ルール」とは? / ご褒美でやる気をアップさせる / 習慣にするとハマって楽しくなる

依存症の脳では
何が起きているのか

誘惑から自由になる

Episode 4 タバコがやめられない!

やめたい悪習慣の依存度を知る…………… 113

あなたの習慣がどれくらい「変えにくい」かわかる!

誘惑に負けない自分を作る方法…………… 117

「習慣逆転法」を利用する / やめたい行動を断ち切る / 誘惑に打ち勝つ方法

依存症の脳では何が起きているか?…………… 124

依存症は脳をジャックする / 無意識の「思い込み」が失敗を繰り返す! / ネット依存症で脳は変質する

依存症からの脱出…………… 131

依存症を直すには「キズナ」が必要

脳は使えば使うほど賢くなる…………… 135

脳は大人になってからも成長し続ける / 習慣を変えるには、身体を動かすことが一番!

身近な人の行動を変える

Episode 5 子どもが後片づけをしない!

行動しやすいようにサポートする方法

叱ることの大きな落とし穴

部下がミスを報告してきたら、叱ってはいけない／叱ってばかりだと、効果がなくなる?／厳しい指導は人を成長させるか?

143

行動する背景を知ることが大事

行動を改善してもらうには?／行動をとる本当の理由を知る

149

「アメとムチ」では逆効果!?

伝説のコーチの指導法を習慣化に応用する

153

脳を鍛える4つの秘訣

Episode 6 記憶力が悪くなったかも!?

脳はどれぐらいで変化する?

短いスパンで脳は変わる

163

運動すると頭が良くなる

運動は脳機能を上げる／運動する人はメンタルが強い!?

165

脳にやさしい食べ物とは

頭が良くなる食べ物とは?／ジャンクフードは麻薬といっしょ!?

171

人間関係は毒にも薬にもなる

悪口は猛毒である／夫婦仲が良いと脳機能上がる!?

175

モチベーションを高める方法

考え次第で、脳が大きく変わる!／「感謝」すると脳の厚みが増す／1日5分でエネルギーが湧いてくる習慣／習慣化とは、脳の回路をデザインすること

180

脳は大人になっても変化し続ける

前頭葉

…人間の思考や理性を制御／言語機能／運動機能

頭頂葉

…感覚に関与

後頭葉

…視覚

下前頭回

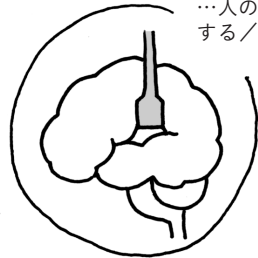
…誘惑を抑える

側頭葉

…記憶／聴覚

島皮質

…人の気持ちを察する／予測する



本書に出てくる脳の部位②

大脳基底核 …依存症や習慣化に関与

線条体 …習慣行動に関与

側坐核

被核

(習慣くん) …運動を引き起こす脳の回路と連絡をとっている

尾状核(やる気くん)

…前頭前野と連絡をとっている

前頭前野

…自制心を保つ／薬物依存で活性が低下する

扁桃核

…恐怖などの情動に関与

小脳

…運動／平衡感覚

海馬

…記憶

視床下部

…自律神経を司る

本書に出てくる脳の部位①

