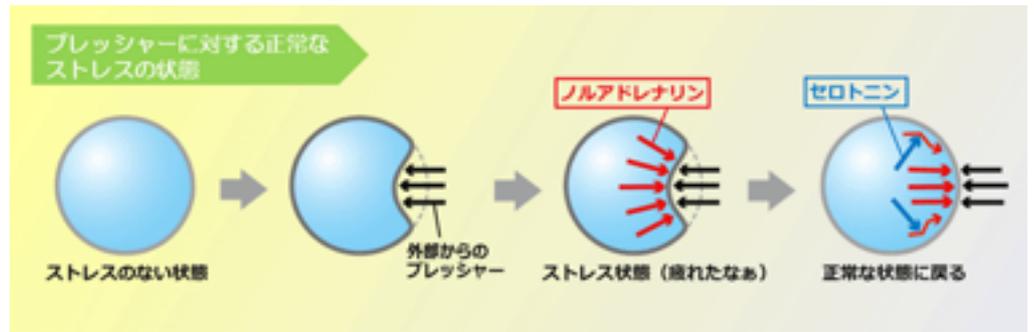


KENKO TIP

2016年7月8日



忙しい人→できる人になる習慣

佐野 秀典

医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医

「自分ばかり、なんでこんなに仕事が多いのか」

海外事業は国内以上に忙しく、イライラも一層募る毎日。

忙しいけどやりがいがあると感じるの、**「評価（相手の喜び）」**され、さらにはその**「忙しさの結果として「報酬」「見える成果」**が得られた場合です。評価、報酬、成果が得られると、「おーし頑張ろう！」というエネルギーが体の中から湧き上がってくるのを感じませんか。これは、**ドーパミン**というやる気物質が活発に分泌されているためです。逆を言えば、忙しくて、評価も報酬もなく、それで頑張れるなんていうことは滅多にありません。最近、忙しい状況はさらに忙しくなり、仕事に比例して問題、批判も増え、結果が思うように出ない時代になりました。こうした難しい時代に、忙しくてイライラしてしまうのは人間として当然のこと。また、やる気がでなくな

ってくるのも**「脳の機能」**から考えれば当然なことです。

上の図のように、私たちの脳の中では、**ドーパミン、セロトニン、ノルアドレナリン**という主に3つの物質がお互いにバランスをとりあいながら分泌され良いコンディションを保っています。しかし、人は、考えたり、調整したり、記憶するという**「脳を連続して大量に使用する」**ことで、**脳の様々な機能の調整力が低下し、情報処理がうまく行われなくなって、脳内の物質の分泌が乱れてきます。**忙しくて睡眠時間が不足したり、お酒が増えれば、一層物質の分泌のバランスが崩れます。そして心身の疲労、不安緊張、生活習慣病の悪化というマイナスのスパイラルになっていきます。いまの状況を変えるのは至難の技ですが、**脳内物質のバランスを調整してこの状況にうまく対応することは可能です。**

個人的には、**「ご褒美」**の時間を最初に確保した習慣をもつこ

と。土日はゴルフ、来月は旅行。仕事を終えたらカラオケ。このように、自分の楽しいゴールを設定した残りの時間でやるべきタスクに取り掛かるという習慣へのシフトです。時間が空いたら、ではなく**「報酬」を先に、自ら設定することが大事。**このことで時間の活用は数倍効率的になり、思考力、行動力が安定します。人生を謳歌する。それがあってこそその仕事です。結果的に「忙しい自分」から「できる自分」へのチェンジ！そして、集団では**「認め合う」**ことが有効です。**ありがとう。おつかれさん。たすかるよ。大丈夫か。すごいな。感謝。評価。労い。これらは脳の最高のご褒美**です。しかも**金銭的な報酬以上に、不思議なことに、人にこのような言葉をかけることで自分もそのご褒美効果を得ることができるのです。**

脳の機能に着目し、言葉と習慣を変えることで、自分とチームの活力をアップさせましょう！