

KENKO TIP

2014年11月14日



脳は「報酬」よりも「昼寝」がごちそう

脳の研究で、人のタスク処理力（例えば注意力、集中力等）は**午前がピーク**でどんどん低下していくことが知られています。ちなみに**脳波の活動が最もピーク**なのは、起床4時間後。6時に起きる人は**10時**です。この時間に今日一番大事な仕事を持っていくと頭が冴えて最高のパフォーマンスが発揮できるはず！！その後、午前中から午後にかけて処理力は徐々に下がっていきます。特に起床8時間後くらいに最も処理力が落ち、その後少しだけ持ち直して1日を終える、そんなサイクルを人の脳はもっています。

これを一週間のサイクルで考えると休日から休日の**真ん中の日（例えば水曜日）**にかけて処理力は高まり、次の休日に向けて低下していくとされています。理論的には、**木曜日の午後が最も低下**してしまうようです。ではこの処理力を高く保ち続けるためにはどうすればよいのでしょうか？恐らく、ご褒美

（ビール飲むぞ！ゴルフがあるぞ！遊ぶぞ！等）を目標するのが一般的ではないでしょうか。企業活動としては、ボーナスのような現金報酬をゴールとして、タスク処理力を高く維持させようとするかもしれません。

しかし、脳の研究では、こうした具体的な報酬では処理力に影響が及ばないことがわかっています。研究では、1日に4回、注意力に関するテストを行いました。午前が一番注意力が高く、午後にかけて低下していく。この仮説をもとにして、あるグループには、「間違えず、早く処理ができたなら現金報酬を与える」という条件を設定しました。実験の結果、このグループで注意力は改善しなかったのです。別のグループは2回目のテストと3回目のテストの間、ちょうど2時過ぎくらいの時間帯に約20分の仮眠をとらせてテストを実施しました。すると、全員3回目のテストの結果は2回目よりも高

く、4回目のテストも全員3回目よりさらに高い結果を出したのです。昼に短時間でも脳を休めることによって、脳の本来の機能を回復させ、また十分に発揮させるのために効果的というわけです。処理力に関係する脳にとっては、現金や楽しみより**仮眠のほうがご褒美**ですね。私たちも、また社員の方々も具体的な報酬をもらって「気分」「意欲」は盛り上がります。しかしそれが「作業効率や能力」を高めることには必ずしもつながりません。**意欲と行動をわけてパフォーマンスをマネジメント**してみるのも有効です。人をやる気にさせなければならない場面では「報酬」という選択肢が有効。業務パフォーマンスをアップさせる＝脳の機能を最大限に発揮させるには「昼寝」が極めて有効というわけです。

できる日だけでも、あるいは週の後半、時間がある日だけでも、午後20分のお昼寝をお試しください！ 渡辺