

# KENKO TIP

2014年11月21日



## 解決すべき問題が多く、そしてよく寝る人は、ひらめきが多い

MD.ネット 菅原洋平（作業療法士） & 渡辺ユキノ

日々問題解決の連続。自分の人生の決断はもちろん、経営の問題解決でもご苦労されていることと思います。

ひらめきが欲しい！

アイデアが欲しい！

「脳」の観点から言うと、**ひらめき**、**アイデア**とは、神経のチームです。私たちの脳の中には、すでに解決のための要素（経験を通して蓄積してきたノウハウ）はちりばめられています。後は、解決できる神経たちを人選？いえいえ選択！してチームを編成するだけです。言い換えれば、脳はアイデアの「セット」をつくることで問題を解決するので。

難しい問題に直面した時、脳の中では、「既存の神経チームでは解決できない、どうしよう」と混乱していま

す。ドキドキしたり、緊張したり、不安になったり、落ち込んだり、、、。そういう表に現れる症状や状態は脳の混乱の現れです。

アイデアが湧くというのは、神経の発火が同期した結果です。脳の中では様々な神経がそれぞれのタイミングで発火をしていますが、たまたま発火のタイミングがぴったり合うと、その神経発火のパターンが繰り返されます。そしてしばらく経つと、具体的な解決のアイデアがぱっと目の前に広がるのです。思いつく前に実は脳の中では発火が始まっています。思いつかないということは発火が連続しないということでもありません。いつもアイデアが湧く方というのは、色々なことを常に同時進行で考えているの

で、いつも発火が連続しているんですね。そして、実は、この発火作業、睡眠中に行われているのです。

従って、議論が詰まったり、混乱した時、解決に行き詰まった時、**一晩寝てからまた考える**。これは、かなり科学的根拠に基づいたアイデア産生方法です。

そして、一つのことだけに集中して考え続けたりする「シリアル思考」よりも、いくつも複数の案件を抱えて同時に考えている「**パラレル思考**」の方がひらめき、アイデアが湧きやすいのです。問題が多すぎる！と思っている方、もう寝よう！と**睡眠時間を増やして発火を促進**しましょう！

ひらめき、アイデアが今まで以上に湧くはずですよ！