

# 脳活用法



## プロに学べ！脳を活用しよう！

- ◇ 以前にNHKの「プロフェッショナル～仕事の流儀～」という番組で、脳活用について放送されていました。人は生きている間、様々なことを体験し、学習しています。そして、それには人間にとっての中核部分である脳が大きく関わっています。
- ◇ みなさんの学校生活をはじめ部活動、家庭学習にもたくさん参考になる内容でしたので、活用してみてください。みなさんにとって何か1つでもヒントになればと思います。

### ひらめきの極意 アイデア発想法



#### 発想法① とことん考えてから寝る。

◇ 何かアイデアが浮かばない時は、思い切って寝るということです。寝る前のコツは、課題に対して一生懸命考えてから寝ることで、寝ている間に脳の側部（側頭葉）の中で、これまでの経験や知識が整理され、ひらめきが生まれやすくなるというものです。「崖の上のポニョ」を制作した宮崎監督も、映画のオープニング映像に悩んだときには、この方法でアイデアをうみ出したそうです。

#### 発想法② 考えごとは「場所」を選べ。

◇ アイデアが出やすい場所に共通したポイントは、脳が外からの情報に邪魔されない所がよく、現代人は、あまりにも情報がたくさん入りすぎていて、ひらめきや発想はむしろ情報がある程度じゃ断されている所でうまれるそうです。  
→トイレも良さそうですが、家族の人に順番待ちで迷惑をかけないように！

### プレッシャー克服法



#### プレッシャー克服法① 苦しいときにも、あえて笑う。

◇ 心の底から笑わなくても、口角を上げて笑った表情を作るだけで脳が影響を受け、考え方がよりポジティブになることが最近わかってきています。ポジティブになることで、脳の前方（前頭葉）が適切に働き、プレッシャーがかかってもやるべきことに集中できると考えられています。→笑顔の絶えない環境って大切なんですね！

#### プレッシャー克服法② 本番前の「決まり事」を持つ。

◇ 試合や勉強、作業などの本番に臨むとき、「決まり事」で脳をリラックスモードから集中モードに切り替え、プレッシャーをはねのけることができます。メジャーリーガーのイチロー選手は、試合の3時間前からいつも決まった準備体操をすることで、意識しなくても自然に試合モードに入ることができるそうです。→みなさんも「決まり事」を見つけてみては！

### やる気ができる秘訣



#### モチベーションアップ法 小さな「成功体験」を大切にする。

◇ 高い目標があっても、満足感（報酬）が得られなければモチベーションは維持できません。たとえ小さくてもクリアできたうれしい課題を自分で見つけることが大切です。小さな成功でも、成功すれば脳の中でドーパミンという物質が放出され脳は喜びという満足感（報酬）を得ます。苦しみを乗り越えれば快感が待っていると脳に刻まれれば、自然とやる気がわいてくるのです。→みなさんも小さな成功を重ねて、脳を喜ばしていきましょう！