



anyaberkut/iStock/Thinkstock

科学的に元気になる方法集めました



明治大学教授、堀田秀吾
ストレスを最低限に、パフォーマンスを最大にする38の研究
 ハーバード、NASA、東大、研究

著者：堀田 秀吾

定価：1,447 円

単行本：236 ページ

出版社：文響社

(2017/02/07)

評点 (5 点満点)

総合	革新性	明瞭性	応用性
4.0	3.5	4.0	4.5

要約者レビュー

仕事に追われた忙しい生活、さらにプライベートでも SNS など大量の情報に接する現代社会は、何かとストレスがたまりやすい。そんな状況を反映してか、書店には人々を元気づけるための自己啓発本があふれかえっている。

しかし、そういった本に書かれている内容には概ね同意できるものの、一度読んでしまうとそれで満足して、実生活にはさっぱり反映できていない。そんな方は少なくないのではないだろうか。

本書が素晴らしいのは、科学的根拠に基づき、ストレス解消法ややる気を引き出すための方法を、私たちの実生活に活かせるように紹介してくれているところだ。たとえば、より良く生きるために笑顔をつくることを薦めている本は多い。しかし、その科学的根拠にまで踏み込んで解説している本は少ない。その点、本書では笑顔をつくることの効能を科学的根拠に基づいて説明しているため、非常に説得力がある。

また、本書はわかりやすいだけでなく、単純にとっても面白い。さすがは「明治一受けたい授業」にも選ばれたことがある教授といったところか。私たちが理解しやすいように身近な例をあげつつ、端的な解説が加えられている。

なんだか最近疲れている、もっとやる気を持って生活したい——そう感じている方はぜひ本書を手にとって

て読んでみてほしい。きっと元気になるためのヒントを得られるに違いない。(森本 進也)

■ 本書の要点

- 身体の動きが先で、そのあとに思考がくる。ゆえに、やる気を出すには、身体を動かしたり声を出したりと、「とにかくやり始めること」が大切である。
- 忙しい時でもあえて、ぼーっと何もしない時間を持つべきだ。そうすれば心のゆとりを取り戻せるし、アイデアも浮かんでくる。
- 他人のためにいいことをやったり、他人とスキンシップをとったりすることで、ストレスを軽減し幸福度を高めることができる。

要約本文

【必読ポイント】

まず習慣にしてみたい元気のスイッチ

身体が先で、そのあとに脳は考える

仕事の資料づくり、メールの返信など、やらないといけないことはたくさんあるのに、なか

なかやる気が出ない。そんなとき、やる気を出すには「とにかくやり始めること」が肝心だ。たとえば資料作りをしなければならぬ場合は、まずは資料作成のアプリを開いて、打ち込み始めるべきである。やり始めれば、気分はだんだんノッてくる。「人は行動してから考える」というのが、心理学や脳科学の



grinvalds/iStock/Thinkstock

領域では常識になりつつある。たとえば、じゃんけんをする際にも「チョキを出そう」と意識するよりも先に、「チョキを出せ」という筋肉への命令が脳から発されている。チョキを出そうとする身体の動きを受けて、初めて心の中で「チョキを出すぞ!」と意識し始めるのだ。

る気スイッチ」が入るためだ。やる気が出ないときは、まず行動してみる。それが究極のやる気スイッチとなる。

笑 顔をみるとストレスが軽減

前項の「身体が先で、そのあとに脳は考える」は、感情のコントロールにも応用できる。

腹が立ったり、悲しくなったりと、ネガティブな感情が起きた時には、笑顔をつくとよい。笑顔は「楽しい」「幸せ」と脳にインプットされているため、笑顔をつくるだけで、幸せな気分を呼び起こすことができる。

この根拠となる実験がある。クラフトとプレスマンという心理学者は、(1)笑顔のようになるくわえ方、(2)口角だけあがるくわえ方、(3)笑顔にならないくわえ方で被験者を分け、箸を口にくわえさせた状態で、被験者にストレスのかかる作業をさせた。すると、心拍数や感じているストレスが最も低かったのは、(1)笑顔のようになるくわえ

方をした被験者たちだった。つまり、笑顔をつくれれば、それだけでストレスが軽減できるのだ。

背筋を伸ばして生活すると 気持ちがポジティブに

日本の街中を見ていると、ほとんどの人はうつむきながら歩いていることがわかる。こうした歩き方をしていると猫背になってしまいがちで、そうなる気分も落ちこんでしまう。

姿勢に関する研究はさまざまあるが、次のような実験がある。ハーバード大学の社会心理学者・カディらの研究チームは、堂々とした姿勢をとらせた被験者と、縮こまった姿勢をとらせた被験者の2つのグループに分け、ギャンブルをさせた。すると、前者の堂々とした姿勢のグループの被験者のほうが、よりリスクの高い賭けに好んで出る結果が出た。

また、被験者の唾液を調べると、堂々とした姿勢の被験者には決断力・積極性・攻撃性・負

けず嫌いに関係する「テストステロン」の増加が見られた。さらに、「コルチゾール」というストレスホルモンも低下していた。このことから、背筋をしゃんと伸ばして生活すると、気持ちが積極的にポジティブになるということがわかる。

パフォーマンステンションを高める習慣

「逆に楽しい！」という気持ちになってみる

ノリがまったく合わない飲み



Choreograph/iStock/Thinkstock

会、ゴールの見えない渋滞など、人生には「明らかに時間の無駄だな！」と思わされる出来事がある。そんな状況であっても、目の前のことを楽しむためにはどうすればよいのか。

脳科学者の池谷裕二先生によると、脳のやる気スイッチを入れるには、「なりきる」という方法が効果的だそうだ。「楽しんでる自分になりきる」ことで、自分は楽しんでいるのだと脳をだますのである。

たとえば、飲み会がノリの合わない人ばかりだったら、「逆に楽しい！」とポジティブな気持ち演技してみる。すると、行動も受け身なものから、ポジティブで能動的なものに変わっていき、ストレスも最小限に抑えられる。ぜひ「最悪！」の代わりに、「逆に楽しい！」を口癖にしよう。

ぼーっとするとよいアイデア
がわいてくる

精神科医・医学博士の西多昌規先生によると、常に忙しく、

仕事などに追われている状態というのは脳に良くないとのことだ。実は、ぼーっとしているときのほうが脳はエネルギーを使っており、行動しているときと比べると、その差は15倍にもなるという。ぼーっとしているときこそ、脳が最も働いているといえる。

ワシントン大学医学部のレイクルらも、何か行動をしているときと、ぼーっとしているときの脳の働きを比較したところ、後者のほうが記憶に関する部位や価値判断に関する部位が活発に働いていたと報告している。

また、一生懸命考えようとしているときより、気を抜いてリラックスしているときのほうが、ひらめきも思い浮かびやすい。これには脳の血流が関係している。何かをしているときは、その行動をするための脳の部位に血流が多く流れるため、一部に血流が集中してしまい、その他の部位の動きは鈍くなってしまう。一方、ぼーっとしている

と、何かをしているときには使われていなかった部位にもエネルギーがいくようになる。その結果、それまで浮かばなかった考えが浮かぶのである。

元氣を出すために「やってはいけない！」習慣

のしり言葉は禁止！

東フィンランド大学のネウヴォネンらは、世間や他人に批判的な物言いをする度合いを測る実験を行なった。その結果、「人を信用できない」と考えて攻撃的な物言いをしている人は、認知症になるリスクが高くなるという結果が得られた。さらに、日常生活であれ、ネット上であれ、他人をのしるようなことを繰り返していると、自然と「のしり体質」になってしまふことがわかつている。アイオワ大学のブッシュマンらは、被験者に「怒ったときはパンチング・バッグを殴ると、怒りの解消に効果的」という記事を読ませ、どんな行動に出るか調査した。すると被験者はパン



Siphography/iStock/Thinkstock

チング・バッグを殴ることを楽しんだものの、怒りはおさまらなかった。それどころか、怒りの対象相手、ひいては関係ない人にまで怒りをぶつけるようになった。

怒りは一度表現すると、広がってしまうものだ。気分を害してもすぐに怒るのではなく、怒らない選択肢もあることを頭に入れ、一度深呼吸してみてもうどうだろうか。

人の悪いところに注目してはいけない

「上司がパワハラで、もう耐えられない！」「部下がとにかく人の話を聞いてくれない！」など、人間関係には悩みがつきものだ。気づけば嫌いな部分がたくさん見えてきて、最終的には「顔も見たくない！」という気持ちになってしまふこともあるだろう。

しかし、まず認識しておきたいのは、脳にはネガティブな情報に価値を見出しやすい傾向があるということだ。社会心理学者のレジャーウッドらは、実験参加者を2つのグループに分け、「新しい手術法」に対する評価を調査した。そして1つ目のグループには「成功率は70%」とポジティブに説明し、2つ目のグループには「失敗率は30%」とネガティブに説明した。すると、1つ目のグループは新しい手術を良いものと見なし、2つ目のグループは良くないものと答えた。

ここで興味深いのは、1つ目のグループに対して次に「失敗率は30%」と伝えたと、手術は良くないと考えるようになった一方で、2つ目のグループに「成功率は70%」と伝えても、手術は良くないという考えは一向に変わらなかったことである。

このように、私たちはネガティブな情報に注目するという性質を持っている。人のイヤなところばかり目についてしまうのは当たり前なことなのだ。しかしだからこそ、イヤなところではなく、良いところだけを見ようと心がけることが、人間関係をよくするうえでは重要なのである。

心を平穏に整えてくれる習慣のゆとりを取り戻す

現代人は忙しい。忙しいと心の余裕がなくなり、人に厳しくしてしまったり、うまくいかないことに腹が立ったり、悪循環になりがちである。その悪循環から抜け出すためには、「ゆつくりとお茶を淹れ

ること」を推奨したい。お茶（日本茶、紅茶、コーヒー）そのものの効能だけでなく、お茶を淹れる時間そのものに効果があるからだ。

自律神経が乱れている人は、物理的な忙しさだけでなく、精神的な忙しさも抱えている。「ゆつくりとお茶を淹れること」で、何もしない状態をあえてつくる。そうすることで、脳が整理、リセットされる。

お茶を淹れることができない場合は、1日の中でボーッとする時間を持つと、心のゆとりを取り戻す一助となるだろう。

不安をはつきりさせる

かの文豪芥川龍之介は、遺書に「ほんやりとした不安」と記した。この原因の分からない漠然とした不安は、現代では「ステルス型のストレス」と呼ばれる。

まずはその不安の中身をはつきりさせることが、不安と上手に付き合うための第一歩である。たとえば、お金が原因だと

はつきり自覚できれば、給料を上げるための努力をしたり、より条件のいい転職先を探したりなど、とるべき選択肢が浮かんでくるはずだ。

ただ不安に怯えるのではなく、不安の原因を特定しよう。そして、「自分でできること」「自分でできないこと」「時間のかかること」「すぐにできること」と区分けしてみるのだ。そうすれば、解決方法が見えてくるかもしれない。



bowie15/iStock/Thinkstock

幸福感を高めてくれる習慣

情けは人の為ならず

「情けは人の為ならず」ということわざがある。「他人のためを思った行動は、その人にとってだけでなく、まわりまわって自分にも返ってくる」という意味だ。これが正しいことは、実験によって証明されている。

カリフォルニア大学のリウボミルスキーの6週間にわたる研究によると、よいことを週に5回した人と、特に何もしない人を比べた場合、前者の幸福度のほうが高かった。人のためを思った行動は、自分の幸福度を高める即効性を持った最高のクスリなのだ。

スキップで幸福度を高める

脳内物質のセロトニンは「幸せホルモン」と呼ばれており、幸福度を高める効果がある。このセロトニンを活性化させるには、人と話すときに相手がどんなことを考えているのか、どう

いう感情なのかを考えながら話すことが大事だ。そのため、お互いにすでによく知っている仲の良い人よりも、これから仲良くなりたいたい人と食事したほうが、より多くのセロトニンが活性化される。

また、人とスキップをとるのも幸福度を高める手段である。スキップをとると、セロトニン神経を活性化させるオキシトシンというホルモンが増え、ストレスが消えて幸福度が増すといわれている。

スキップをとる相手がない場合は、マッサージ店に行くといよい。マイアミ大学のフィールドらの研究によると、マッサージを受けることによって、ストレスに反応して分泌されるコルチゾールが31%低下する一方で、セロトニンは28%増加、意欲の向上に働くドーパミンも31%増加することが明らかになっている。

（敬称略）

一読の薦め…科学的根拠に基

づいていて、すぐにでも実生活に取り入れることができるストレス軽減法が、本書には多数掲載されている。最近どうもやる気がでない、仕事で疲れてると感じたなら、ぜひ一読をお薦めしたい一冊だ。きつとあなたの生活を好転させるヒントが見つかるはずである。

著者情報…

堀田 秀吾（ほった しゅうご）

明治大学法学部教授。言語学博士。熊本県生まれ。シカゴ大学博士課程修了。ヨーク大学修士課程修了。

言葉とコミュニケーションをテーマに、言語学、法学、社会心理学、脳科学などのさまざまな学問分野を融合した研究を展開。専門は司法におけるコミュニケーション分析。研究者でありながら、学びとエンターテイメントの融合をライフワークにしており、「明治一受けたい授業」にも選出される。また、マーベリック法律事務所顧問、芸能事務所スカイアイ・プロデュース取締役を務めるなど、学問と実業の世界をつなぐための活動も続けている。プライベートでは空手、サーフィン、マラソン、近年はヒップホップやロックダンスにも挑戦中と、エネルギーギッシュな日々を送っている。座右の銘は、「あとでやろうはバカ

やろう」。

Copyright © 2017 Flier Inc. All Rights Reserved.

本文およびデータ等の著作権を含む知的所有権は株式会社フライヤーに帰属し、事前に株式会社フライヤーへの書面による承諾を得ることなく本資料およびその複製物に修正・加工することは堅く禁じられています。また、本資料およびその複製物を送信、複製および配布・譲渡することは堅く禁じられています。