



脳に悪い7つの習慣

悪い習慣をやめるだけで、脳のパフォーマンスが驚くほどよくなることを脳神経外科医の林成之が2009年に著した『脳に悪い7つの習慣』は、42万部のベストセラー

「驚くほどよくなる！」
「脳の力を活かさないのはもったいない！」
長年にわたり脳のパフォーマンスを引き上げる方法を研究してきた林成之は、「脳にとって何がよくないかを知らないから、脳に悪い

人がとるべき行動とは、主に「感情」や「気持ち」に左右されるものだと思っていが、脳の働きに注目した課題を通して、「脳のクセ」考え方のクセ」によるところが大きいことがわかった。

たとえば、「無理かもしれない」「できない」と思ったとき、脳の自己保存が働いてできないことを正当化したがる」ということ。
「経営が苦しい」「職員が定着しない」などと愚痴をこぼし、「報酬が上がらないから無理」「介護の仕事は大変だから辞めて当然」「この状況では事業経営がうまくいかないのは当然」などを口にする経営者も少なくないが、「思考停止」の状態と言わざるをえない。

厳しい状況だからこそ、「大丈夫、何とかなる」「俺が何とかする」と公言し、高いモチベーションを保ちながら、さまざまな工夫で事業を拡大し続けている経営者もいる。

彼らの何が違うのかと考えたとき、これまでは単なる「気の持ちよう」ではないかと思っていた。
しかし、今回脳のクセを学んだことで、前向きな言葉が脳のパフォーマンスを上げ、それがその後の行動の差となって表れることを知り、「なるほど」と得心した。

『図解 脳に悪い7つの習慣』にある「めったに人をほめない」「常に効率を考えている」というのも、感情を表現し、繰り返しいてねいに考えることを意識しない限り、「悪い脳のクセ」として定着してしま

う。毎日何気なく繰り返しているこうした事柄が、知らず知らずうちに、脳に、そして自分自身に悪い影響を与えているとしたら、「とても怖いな」と思った。
とはいえ、脳の働きを理解することで自らをコントロールすることができるとすれば、「良い習慣」を意識することでいくらかでも自分を良い方向に導けるのだと、明るい気持ちになれた。

皆勤受講に向けて、道半ば。「物は試し」と、引き出しを増やし続けてほしい。

転期に立つ経営の視座②
物は試し

となった。今春、マンガと図解によつて一新された『図解 脳に悪い7つの習慣』(林成之著)が出版された。表紙カバーには、目を釘づけにするキャッチコピーが並ぶ。
「素質はあるのに、なぜ仕事や人生がうまくいかないのか？」
「やめるだけで脳のパフォーマンス

はやかわ・ひろし

経営コンサルタント。『介護ビジョン』編集委員。介護事業に関する独自の調査に基づいたデータ分析を各誌・紙に発表。著書に『99の言葉の杖』(日本医療企画)、『早川浩士の常在学場』(筒井書房)、『介護人財創造塾』(筒井書房)、『介護保険改正に勝つ！経営』(年友企画)、『データで徹底分析 介護事業の最新動向と経営展望』(日本医療企画)など。

<http://www.hayakawa-planning.com>

ブログ: <http://ameblo.jp/hayakawa-planning/>

脳のクセを学ぶ

「介護甲子園」の部会の1つであ

*2015年6月から翌年3月までの全10回。過去に5人が達成(北海道1人、宮城県3人、東京都1人)