

はじめに

この前、名刺交換をした相手の名前が思い出せない……仕事に追われる日々の中で、あなたの「脳」は元気をなくしていませんか。与えられた仕事だけを受け身でこなしていると、脳は次第に衰えてしまいます。運動によって筋肉が鍛えられるように、脳もまたトレーニングによって鍛えられます。

この講座は、多忙なビジネスパーソンが、高い集中力とモチベーションを維持しながら仕事に臨めるように、脳を活性化させることを目指します。

本講座のトレーニングは、次のような流れで進めていきます。

① 脳の状態を改善する方法を知る【テキスト Vol.1】

まずは、基礎知識を身に付けましょう。テキスト Vol.1 では、なぜ脳の状態を整えなくてはならないのか、どのような行動が脳に良い影響を与えるのか、また、どのような習慣が悪い影響を及ぼすのかといった初歩的な部分を学びます。

② 現状を知る【日記帳】

テキスト Vol.1 での学習に続き、日記をつけていきましょう。毎日の行動を記録すると、自身の生活の問題点が顕在化します。また、普段活用している脳の部位（脳番地）と活用していない部位（脳番地）が明らかになり、自身の強みや弱みを知ることができます。

③ 実行する【テキスト Vol.1・テキスト Vol.2】

日記で自身の問題点を把握した後は、それを解消するためのトレーニングを実践します。まずは、テキスト Vol.1 で紹介した生活リズムや習慣を意識して行動しましょう。

また、テキスト Vol.2 では、さまざまな脳機能を鍛えるドリル&ワークを用意しています。まんべんなく取り組むことが大切ですが、自身の弱い機能や普段使われていない機能は、特に重点的にトレーニングを行ってください。

④ 振り返る【日記帳】

脳を鍛える過程は、ビジネスにおけるPDCAサイクルのように、定期的にトレーニングの結果を評価し、改善策を考えることが重要です。日記の記録を見ながら、実践で自身の脳の状態がどう変わったか、どのような問題が残っているか、次は何を意識して生活するかを考えましょう。

【Vol.1】テキスト学習

脳の仕組みや活用法を学び、全ての脳番地をバランスよく使うための課題を発見します。

- ① 脳内リズムを整えるには、生活習慣をどう改善すべきか
- ② 自分が普段使っていない脳の部位（脳番地）はどこか

【Vol.2】ドリル&ワーク

自分の弱点を克服するため、鍛えたい脳番地を意識しながら問題や課題に取り組みます。

- ① ドリル
脳番地を使って問題を解いて答えを出す
- ② ワーク
自由な課題に挑戦する

1週目 2週目 3週目 4週目 5週目 6週目 7週目 8週目

【日記帳】8週間の生活記録

前半4週間

見直し

後半4週間

毎日の睡眠・食事・活動内容を専用フォームに記録して自分の生活を見直し、次の2ポイントをチェックします。

- ① 生活リズムが乱れていないか
- ② 1日の中の活動内容に偏りはなにか

前半と同様に毎日の記録をつけ、改善目標に対しどのくらい改善が見られたかを測定します。

- ① 生活リズムの改善効果を数値で比較する
- ② 脳の活用バランスをレーダーチャートで判断する

自らの力で生活リズムをコントロールし、脳に活力を与え、いつまでもビジネスの場で輝き続けるビジネスパーソンを目指して、早速トレーニングを始めましょう。



加藤式

脳活カトレーニング

Vol.1 脳内リズムと脳番地編

はじめに	2
学習のすすめ方	6

第1章 脳活カトレーニングとは

Lesson 1 脳活カとは	8
Lesson 2 脳内リズムとは	10
Lesson 3 睡眠で脳内リズムを整える	12
Lesson 4 脳内リズムを崩す要因は睡眠以外にもある	14
Lesson 5 脳内リズムが崩れるとどうなるか	16
Lesson 6 脳内リズム整えるためには何をすべきか	18
Column マインドフルネスと同じ効果を持つ「自己観察」	22

第2章 バランスのとれた脳にするために

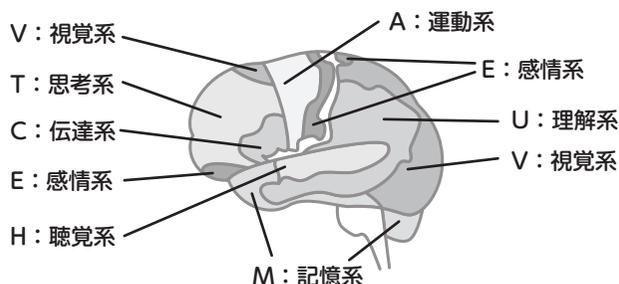
Lesson 1 脳番地とは何か	24
Lesson 2 脳を育てる日記の効用	28
Lesson 3 日記のつけ方	32
Lesson 4 集中力をもってトレーニングを行うには	36
Column 「運の良し悪し」を決めるのは自分	42

第3章 脳番地トレーニング(インプット機能編)

Lesson 1	理解系 (UNDERSTANDING) 脳番地	44
Lesson 2	記憶系 (MEMORY) 脳番地	48
Lesson 3	視覚系 (VISION) 脳番地	52
Lesson 4	聴覚系 (HEARING) 脳番地	56
Column	「脳の部位」のさまざまな呼び方	60

第4章 脳番地トレーニング(アウトプット機能編)

Lesson 1	思考系 (THINKING) 脳番地	62
Lesson 2	伝達系 (COMMUNICATION) 脳番地	66
Lesson 3	運動系 (ACTIVITY) 脳番地	70
Lesson 4	感情系 (EMOTION) 脳番地	74
Column	左脳と右脳の役割	78



学習のすすめ方

① 学習のスケジュールを立てる

学習を始める前に、講座全体の学習スケジュールを考え、決めておきましょう。ドリル&ワークと日記では筆記用具を用意してください。必要に応じて、メモをとったり、思い付いたことを書き留めたりするための専用のノートを1冊用意するのもよいでしょう。



② 学習をすすめる

まず、テキストを読み、重要だと思った箇所には下線を引くなどしましょう。この講座で特に大事なのは、日々の生活の中で朝活や夜活を実践し、ドリルを解き、ワークに取り組むことです。自分の生活と脳番地の使い方を見つめ直し、より良い活動ができるようになるために、テキストを読むだけではなく、実際に頭と体を動かすことを心掛けましょう。

日記を書く

毎日の日記を忘れずにつけてください。前半の28日間は、その日の生活を振り返り、脳番地の使い方を見直すことに主眼を置きます。後半の28日間は、中間の振り返りページでまとめた結果や展望を意識して日々の活動を行えたかどうかをチェックしながら書いてください。

日記はこの講座の核となるツールです。きちんと記録し、脳活ケアアップに取り組んでください。

③ 課題を提出する

学習が終了したら、課題に取り組みます。はじめは、テキストを見ずに取り組んでみましょう。わからない部分については、テキストを読み返しながら、解答を記入します。全てに解答し終わったら、期日までに提出してください。



第1章

脳活カトレーニングとは

いろいろな学習計画を立てても3日坊主で終わってしまう人は多いものです。やる気がなくなる原因はどこにあると思いますか？もちろん目標のハードルが高すぎる場合もあるでしょう。

しかし、実は課題そのものより、日々の睡眠や食事、運動量などの基本的な生活習慣に根本的な原因があることが多いのです。

生活が不規則になると、脳の神経細胞に大きな影響を及ぼし、判断力や行動力が失われていきます。「やる気が起きない」というなまげグセは、こうした背景から生まれるものであり、ここを改善すれば解決方法が必ず見つかります。

本テキストでは、毎日を生き生き過ごし、脳を元気にするための方法を学びます。1章では、その第一歩として、生活リズムと脳内リズムの関係を取り上げます。睡眠・食事・運動のバランスがうまくとれていれば、常に頭はスッキリし、前向きな気持ちを保つことができます。脳が元気であるためには、基本的な生活習慣の確立が欠かせないのです。

まずは、基礎知識を身に付けて自分の生活を見直し、どんな点を改善していけばいいのか、しっかりイメージをつかみましょう。



脳活力とは

脳は一生進化し続ける

世の中には、「脳トレ」と称するさまざまなゲームやパズルがあふれています。「脳活力トレーニング」もそれと同じかな？ そう思われる方も多いかもしれません。

しかし、そうではありません。

そこで、まずは人間の「脳」についての話をしましょう。

脳は、人間にとって最も重要な器官です。私たちの心も体も、全て脳の指令下に置かれています。

人間の体は歳をとるごとに成長し、やがて老いていきます。しかし脳は、そうではありません。常に刺激を与えていけば一生衰えることはないのです。

人間の脳内には、膨大な数の神経細胞があります。とはいえ全ての細胞が同じように成長しているわけではありません。神経細胞の育ち方は、一人ひとりで全く異なります。

例えば、Aさんは足が速いが絵を描くのは苦手、Bさんはパソコンが得意だが話し下手、というように誰にも得意なものや不得意なものがあります。多くの方は、それを能力の差のように捉えがちですが、実は脳の神経細胞の中に、それぞれ発達している部位と未熟な部位があるということなのです。

見方を変えれば、未熟な神経細胞とは「可能性が眠ったままの神経細胞」であり、それは潜在能力を秘めた細胞とも言えるでしょう。

何をやってもうまくいかないという人は、すなわち脳の中に未発達な神経細胞が多くあるということです。しかし、そのことに気付いて潜在能力細胞を呼び覚まし、成長させれば、できないと思っていたことが次第にできるようになります。

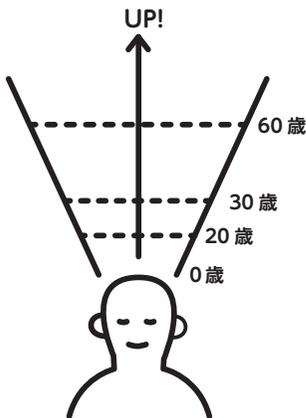
脳は使い続けるかぎり進化します。いくつになっても遅すぎるといったことはないのです。

POINT 1

脳には潜在能力を秘めた細胞がある

POINT 2

脳は使えば使うほど、成長する



トレーニングを効果的に行う仕組み

「脳活力」とは脳を活性化させる力、つまり自分の力で意図的に、脳に対して刺激を与えることです。高いスキルを持ったスポーツ選手でも、体調を崩しては最大限のパフォーマンスを発揮できません。本講座では脳を健康な状態にするところからスタートし、次のようなステップでトレーニングを行います。

- ①脳内リズムを整え、脳を健康な状態にする
- ②脳番地を鍛えるトレーニングを行う

①脳内リズムを整え、脳を健康な状態にする

まずは、トレーニング効果を最大にするために脳内リズムを整えましょう。

脳内リズムを整えるとは、脳を元気な状態に保つことです。これには生活のリズムが大いに関係します。睡眠不足や不規則な生活習慣によって生活リズムが乱れると、脳の血流や脳波などに悪影響を及ぼし、脳の機能は低下します。すると脳は無意識に、苦手なことを極力避けようとするので、ますます活動が衰えてしまうのです。

それを防ぐために、まず自分の活動を見直し、改善課題を発見して生活リズムをコントロールしていきます。

②脳番地を鍛えるトレーニングを行う

脳内リズムを整えるとともに、脳番地トレーニングを行います。本講座では、人間の活動と結びつく脳細胞の場所を「脳番地」というオリジナルの概念で表します。脳番地については後の章で詳しく説明しますが、「思考する」脳番地や、「記憶する」脳番地……というように、脳細胞は、脳の場所ごとに分担して、それぞれ特定の機能を果たしています。本講座では、自身の弱点である脳番地を発見して改善し、あらゆる脳機能がバランスよく活動している状態を目指します。

トレーニングを積み重ね、健康な状態の脳を維持できれば、ビジネスの場でも最大限の力を発揮させることができるはずです。まず、全ての基盤となる「脳内リズム」の学習から進めていきましょう。

POINT 1

生活リズムを整えることで
脳内リズムを整える

POINT 2

「脳番地」がバランスよく
はたらくようにする

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



脳内リズムとは

生活リズムと連動する脳内リズム

社会人になると、学生時代のように自分の思い通りに時間を使うのが難しくなるものです。もちろん、毎朝出勤する今の方が規則正しい生活になったという人もいるかもしれませんが、しかし、それだけで問題はないと言えるでしょうか。

本当に健康的な生活が送れているかは、次の3点が重要な判断基準になります。

- ①睡眠がしっかりとれているか：睡眠不足や寝だめ、浅い眠りを繰り返していないか
- ②食生活に問題がないか：不規則な食事時間、栄養バランスの偏りはないか
- ③運動量は十分か：1日何歩ぐらい歩くか、スポーツをする習慣があるか

もし、ひとつでも満たしていないものがあれば、あなたの生活リズムは乱れていると言えるでしょう。それは、知らず知らずのうちに「脳内リズム」にも悪影響を及ぼします。

脳内リズムとは聴き慣れない言葉かもしれませんが、文字通り脳が活動するリズムのことです。脳内のリズムは一つではなく、実に多くの異なるリズムがあります。

例えば、脳には異なる周期で活動するさまざまな脳波がありますし、血流の周期や、血管が酸素を消費する周期、ホルモンが分泌される周期などもそれぞれ異なります。

つまり「脳内リズムが整っている」とは、これら全ての複雑なリズムが調和のとれた状態で活動しているということです。

元気なときには、特に脳内リズムを意識することはないでしょう。しかし睡眠不足が日常化し、夜食を食べて朝食は抜く、通勤以外はほとんど運動しない、そんなふうにして生活のリズムが崩れ始めると、どんどん脳内リズムが乱れていきます。

その結果、体調を悪くしたり、無気力になって不安感が芽生えたりと、心身に悪影響が出始めます。そのとき初めて脳内リズムの重要性に気付くことのないよう、日頃から心掛けて生活しましょう。

POINT 1

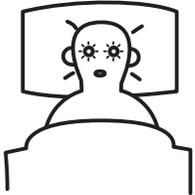
生活リズムの乱れが脳内リズムに悪影響を及ぼす

POINT 2

体の不調で気付く脳内リズムの重要性



寝られない...



思い込みを捨て、客観的に自分を見る

脳内リズムを整えるには、具体的にどうすればいいのでしょうか。それにはまず、自分の生活を客観的に見直すことが大切です。自分では「ちゃんと寝ている」「3食しっかり食べている」「体をよく動かしている」と思い込んでいても、主観というのはあてにならないものです。

そもそも生活リズムが乱れている人は、自分を見直すことができません。なぜなら、それは自分の生活がコントロールできていないからです。会社と家を往復するだけの生活にただ流されて毎日を過ごしていると、自己を観察する時間を作り出せず、またそうしようとする意思も持たなくなってしまいます。しかし、それでは何も改善されません。

生活リズムを整えるには、自己を観察する時間をしっかり持つことが必要なのです。

では、自己を観察するのに、最も有効で手軽な方法は何でしょうか。

それは「日記をつける」ことです。もちろん、何でも書けばいいというのではなく、脳内リズムに影響を与える「睡眠」「食事」「運動(活動内容)」に重点を置いて記録することが重要なポイントです。

本講座では、そのためのオリジナルフォーマットを用意しています。具体的な記入方法については次の章で説明しますが、大きなねらいは次の2つです。

- ① 1日の活動を数値化し、一定の判断基準で評価する
- ② 一定期間記録して、自分の行動パターンを分析する

日記を一度もつけたことがないという人も、フォーマットにしたがって記入するだけで1日の生活記録が完成します。

自分のことは自分が一番よく知っているという思い込みは捨ててください。まずはこれを基に自分の弱点を知り、改善すべき課題を探していきましょう。

POINT 1

自己観察の時間を確保する

POINT 2

客観的に生活記録を数値化する

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



睡眠で脳内リズムを整える

環境の変化に沿って生活することが大切

Lesson2 で、脳にはホルモンを分泌するはたらきもあることに触れました。脳内リズムに大きく関わる「睡眠」は、環境の変化によって分泌される「メラトニン」というホルモンに強い影響を受けています。人間は、夜になるとメラトニンが分泌されて眠くなり、朝になるとそれが止まって自然と目覚めるようになっているのです。

これは一つの例ですが、このような生活リズムはほとんどの生物に見られ、地球の自転周期と関わる「サーカディアンリズム（体内時計）」と呼ばれています。この生活リズムに従わなければ、脳内リズムが崩れてしまうのです。

わかりやすい例を挙げてみましょう。海外旅行で起こった時差ボケや、睡眠不足や徹夜明けで頭がボーっとした経験は、誰でも一度はあるのではないのでしょうか。これは昼夜の生活リズムと睡眠リズムが逆転した状態です。そのため脳が混乱し、脳内リズムが乱れたことで起こる体の不調なのです。

しかし、生活リズムを守りたくても、現代はそれを妨げるさまざまな誘惑があります。例えばゲームもその一つ。早く家に帰っても深夜まで抜け出せなければ寝不足に陥り、脳内リズムを損なうリスクも高まるというわけです。

こういう生活を変えるには、逆転の発想を持つことが大切です。仕事の時間が決まっているのなら、「やるべきことを早くやれば余裕ができる」という考え方をしてみましょう。しっかりと睡眠時間を確保した上で、その余裕をどう作るかが、ビジネスパーソンとしての能力となるのです。

まずは1日の時間をうまく使えるように自分をコントロールしましょう。それが1か月、1年になると、以前とは大きな差がついたと感じるはずです。

たとえ飲み会や残業などで一時的に睡眠不足になっても、素早く立て直せば脳内リズムにダメージを与えなくて済みます。焦らずに、じっくり取り組んでいきましょう。

POINT 1

地球の自転に沿う体内時計がある

POINT 2

誘惑に負けず、生活リズムのコントロールを

