

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『断捨離は脳を活性する』についてお届けします。
2010年の流行語にも選ばれた『だん・しゃり』が脳内にどのような影響を持っているのかを、多角的に紐解いていきましょう。



だんしゃり

『断捨離』

新しく入ってくる要らないものを【断つ】
身の回りにある unnecessary なものを【捨てる】
モノへの執着から【離れる】

断捨離（だんしゃり）とは、不要なモノなどの数を減らし、生活や人生に調和をもたらそうとする生活術や処世術の事を言います。基本的にはヨーガの行法、「断行(だんぎょう)」、「捨行(しゃぎょう)」、「離行(りぎょう)」という考え方を応用して人生や日常生活に不要なモノを断つ、また捨てることで、モノへの執着から解放され、身軽で快適な人生を手に入れようという考え方、生き方、処世術です。

部屋の乱れは心(脳内)の乱れ！

私達の脳は、色々な局面において情報の精査をいつも迫られています。自らの思考に基づいて『取捨選択』を繰り返しているのです。何が必要で何が要らないものなのか、自分にとってどちらが利益が高いのか・・・そういった判断を毎日何百回、何千回と繰り返している事を知っていましたか？この判断力と部屋の乱れには共通点があると、専門家は分析しています。部屋が散らかっている状態だと人の判断力は落ちる・・・というデータがあります。また、部屋をきれいに整える作業自体が、脳内の情報処理力の強化につながり、判断力・決断力が正しく機能する事も分かっています。



片付けられない人、モノが多すぎる人は**決断力のない人**

決断力・・・
モノに部屋を占拠されている方には、ちょっと耳の痛い話になりますが、片付けと脳の関係について科学的に分析してみましょう。人は脳の**前頭葉**で思考(考え)や感情をコントロールしています。このコントロールする力の事を『ウィルパワー』と呼んでいます。ウィルパワーは言い換えると、**前頭葉の体力**のようなもので、この力のお蔭で**選択と決断**を繰り返すことが出来るのです。簡単な片付けや整理を先延ばしにしていたり、やるべきことに蓋をしていると、これが捨てられないモノの多さとなり、部屋に現れて来るという訳です。モノが少なくなるメリットは、選択肢が減る事です。選択肢が減るとウィルパワーが消耗せず決断力が高まります。断捨離する事で、あなたの疲れた脳(前頭葉)が、元気になる！という事です。



その障害物が、あなたの集中力を低下させる

←工事現場などで注意喚起のため見かける『整理整頓』の看板。
事故の予防だけでなく、実は作業効率の向上にもつながっているのです。
片付いていない現場(仕事場)は脳にも影響を与えます。
人の脳は何か障害となるモノを見付けると、脳の**扁桃体**と呼ばれる箇所が反応し、障害となるモノに警戒する(注意を奪われる)仕組みになっているのです。
何度も警戒が続くと集中力が奪われ、感情を抑える力が低下する事が分かっています。
前記したウィルパワーの低下を引き起こす原因になるのです。
集中できる環境、正しい決断が出来る環境作りのためにも、整理整頓を心掛けましょう。



片付けの極意

①高い物でも使っていないのなら意味がない

捨てる基準は『使っているかいないか』です

これは高かったから取っておかなきゃ！と言って数年間使っていないモノはあなたにとって必要のないモノなのです。思い切って使っていないちょっと高価なモノを捨てると、**本当に必要なモノが見えて来るはず**です。

②脳のゴールデンタイムを活用しよう

決断力のピークは朝起きてからの2時間！

脳科学の研究によると、朝の2時間は脳の判断力や決断力が、一番高い事が分かっています。

③最高の神事は何かというと・・・

掃除なんです！

神事とは、神社などで巫女さんがしている事だけでなく、私達が普通にしている『掃除』も、立派な神事に繋がっているのです。神様はキレイ好きなんですね！

2月号は『加齢臭に気をつけて』です。

監修:構成 F・E・P 打林