

『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『断捨離は脳を活性化する』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】
身の回りにある不必要なものを【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、物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。

部屋の乱れは心の乱れ心(脳内)の乱れ！

私たちの脳は、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。

自らの思考に元凶いて『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こと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、脳内の情報処理能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。



片付けられないひと、モノが多すぎるひとは 決断力のない人

決断力…

モノに部屋を占拠されてる方には、ちょっと耳の痛い話になりますが、片付け脳の関係について科学的に分析してみましょう。

人は前頭葉で思考(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陰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言う訳です。

モノが少なくなるメリットは、選択肢が減ることです。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。

断捨離することで、あなたの疲れた脳(前頭葉)が、元気になる！という事です。



整理整頓

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るのです。

片づけていない現場(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つけると、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ものです。

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高いものでも使っていないなら意味がない

捨てる基準は『使っていないか』です

②脳のゴールデンタイムを活用しましょう

決断力のピークは朝起きてから2時間！

③最高の神事は何かというと…

掃除なんです！

これは高かったから取っておかなきゃ！と言って数年後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時、本当に必要なモノが見えてくるはずですよ。

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。

神事とは、神社などで巫女さんがしている事だけでなく、私たちが普通にしている『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よ！

2月号は加齢臭について
監修:構成 FEP 打林

