

「人生は生活習慣である」

石田 有世

人はどうすれば、思いどおりの自分になれるのか？

その答えは「習慣」にある。それは、わたしたちの行動のおよそ40%が習慣で成り立っているからだ。日々の行動の半分近くを習慣が占めるのだから、人生に与える影響は大きい。だからこそ、よりよい人生を送るカギは習慣にあるといえる。といっても、誰かにとっては良い習慣でも、別の誰かにとってはそうとは限らない。『自分について知る。』これが、身につけたい習慣を定着させるための第一歩だ。「生活習慣病」という言葉を提唱し定着させたことでも有名な、日野原重明先生の言葉に、

「鳥は飛び方を変えることは出来ない。

動物は這い方、走り方を変えることは出来ない。

しかし人間は生き方を変えることが出来る。」

というものがある。上手に良い習慣を身につけていけば、人生全体が、ちゃんと良い方向に向かっていくものである。食事や運動をはじめとする生活習慣の改善は健康増進につながるが、うまく実行できる人は多くはない。自分自身が自分の健康を管理したいと思い、生活習慣の改善に取り組む人は多いがモチベーションが維持できず、そのまま長続きする人はなかなかいないだろう。

◆モチベーションを上げるためには

- 1、明確な「目標」を設定する。
- 2、目標を達成した自分をイメージする。
- 3、目標を繰り返し確認する。
- 4、楽しみながら実行する。～よろこんで～
- 5、目標を達成したら、自分に褒美を与える。
- 6、直ぐに、新しい高い目標を設定する。
- 7、目標達成のプロセスを繰り返す。

「ほめられる」ことは、脳にとって最高の報酬である。脳内でドーパミンが分泌されることで幸福を感じる。

また、「習慣＝目標」を形成するうえで、予定を入れるという行為は、不可欠である。予定を入れることで決断の手間が省け、先延ばしを防ぐことができる。予定を入れてしまえば、自分にとっていちばん大切なことに時間を使えるようになり、毎日の時間をどのように使うかで自分の生き方が決まる。

日時や頻度、やることを具体的に決めて予定に入れると習慣として定着しやすい。予定を入れることで時間の使い道の効率化や先延ばし対策にもなり、自分の時間をつくるのが可能になる。

◆自分の時間をつくる

脳科学者 David Eagleman は、自分の時間を有効に使うためには、自分の時の流れを遅くする必要があると説いている。そのために五つの方策が提案されている。

1、学び続けること。

新しい経験が得られて時間感覚が、ゆっくりとなる。

2、新しい場所を訪ねる。

定期的に新しい環境に脳をさらす。

3、新しい人に会う。

他人とのコミュニケーションは、脳を刺激する。

4、新しいことを始める。

新しい活動への挑戦。

5、感動を多くする。

私も常にこれらのことを心がけ、日常生活を行っている。

ストレスを溜めない健康な人は、多くの事に感動して涙を流し、笑顔が絶えない人である。感動すると、心が和むだけでなく、脳の中でドーパミンが発生し、体内の細胞が活性化する作用がある。この物質は体にとって非常に重要なもので、不足すると、集中力の低下や無力感、無気力などが起る。ドーパミンを発生させるには、感動を多くすることが重要である。

◆脳のゴールデンタイム

起床してからの午前の2～3時間は、「脳のゴールデンタイム」と呼ばれて脳が最も生き生きと活動する時間帯である。この「脳のゴールデンタイム」をいかに活用するか。それによって1日にこなせる仕事の量や効率が何倍も変わってくる。睡眠によって休息がとれている状態なので、当然脳の作業効率も高まっている。勉強する時間に充てるのはもちろんのこと、創作活動やアイデアを出すための時間にすることも有効だろう。

もちろん人によるが、逆に、夜中に考え事や勉強をしても効率が悪く、なかなか纏まらないのは当然で、その後も眠れなくなったりという悪循環に陥りやすいといえる。

上記に挙げたように、習慣を変えるための『コツ』は幾つか有り、自分に合った方法で「習慣」を変えていければ、体だけでなく、色々なことが良い方向に変わっていくのではないだろうか。現代に生きる私たちにとって、日常生活自体が非常に多忙であるが、だからこそ良い習慣を身につけ、自分の時間を作り、いろいろな体験や経験を重ねて、幾つになっても成長できる自分になって頂きたい。

[2020. 7. 20 掲載]