

これまで「何をしても貯められなかった」あなたへ

## 脳の専門家が教える

# 「お金が貯まる」脳科学!!

**本**書は、最新の脳医学と心理学に基づいた「お金の使い方・貯め方」を提案。これまで、「ガマン」や「努力」とワンセットと思われてきた「貯金」を、脳の力を借りて簡単にする方法を紹介します。

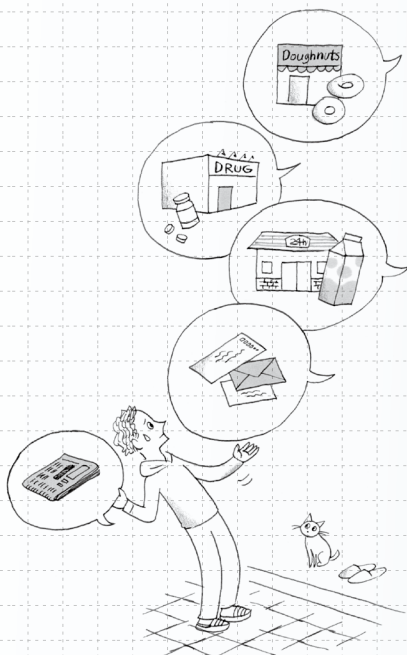
意外に知られていませんが、脳は「もともと、ムダづかいしやすい」ようにできています。

それは、脳は思考や判断するのに非常に多くのエネルギーを必要とするから。きちんと考えれば正しい答えを出せることでも、脳は考える手間を惜しみ、「自動的に」「反射的に」判断しようとしてします。その結果、脳が判断ミスをしたり、売り手の販売戦略にひっかかって、しなくてもいい出費をさせられてしまうのです。

たとえば、次のような「ムダづかいの症状」に当てはまりませんか？

- ・LINEの無料スタンプをよく使っている (→ 142 ページ)
- ・家計簿をつけているのに、全然お金が貯まらない (→ 63 ページ)
- ・買った瞬間は大満足。なのに、あまり使っていないものがある! (→ 41 ページ)
- ・飲み会では「とりあえずビール」で始めがち (→ 48 ページ)
- ・「いつでも返品可!」と言われると、ひと安心 (→ 131 ページ)
- ・欲しいものが高価なときは、「似ている安いもの」でガマンする (→ 191 ページ)

実はこれらは、脳の「浪費グセ」が端的にあらわれた症状です。もし、この症状に1つでも当てはまるものがある方は、脳が勝手に「ムダづかいの命令」を出しています。



### 【書籍概要】

書名：そのお金のムダづかい、やめられます  
 著者：脳神経外科医 菅原道仁  
 定価：本体 1,230 円 + 税  
 頁数：248 頁  
 判型：単行本 B6 変形判  
 ISBN：978-4-905073-45-1



すがわらみちひと  
菅原道仁

脳神経外科医。菅原脳神経外科クリニック院長。クモ膜下出血や脳梗塞といった緊急の脳疾患を専門として、国立国際医療研究センターに勤務。その後、脳神経外科専門の北原国際病院（東京・八王子市）に15年間勤務し、2015年6月より菅原脳神経外科クリニックを開院。誰もが人生を楽しむため、人生目標を達成するための医療を目指し、日々診療にあたっている。

### ▼ムダづかいのしくみを脳科学的に解明!

#### 本書の目的

- 1 ムダづかいの本当の原因  
(= 脳のクセと販売の罠)を知る  
 2章 「これは絶対に欲しい」と脳は自分に暗示をかける  
 3章 「割高でもお得に見せる」テクニック  
 4章 「つい買ってしまう」ように仕掛けられた罠  
 ↳ ムダづかいの撲滅!

- 2 賢いお金の使い方  
(= ストーリーの描き方)を身につける  
 5章 その「ムダづかい」を今日からなくすお金のルール  
 6章 「本当の賢い」を楽しむ方法  
 ↳ 今あるお金を有意義に使う!



- お金の使い方を、自分で自由に選び取れる
- お金を通して、人生の満足度が上がっていく



脳のしくみを知るだけで、浪費は「自然と」消えていく

そのお金のムダづかい、やめられます

脳神経外科医  
菅原道仁

脳の専門家が教える「お金が貯まる」脳科学

脳は放っておくと浪費するようになっていた!

ハロー効果：「ランキング1位」の宣伝は「テレビCMの犬」と同じ  
 バンドワゴン効果：「とりあえずビール」のひとつ音が「ムダづかい習慣」のもとだった ……など

文響社

「ムダだったな……」  
 という買い物の99%は、  
**脳の思い込みが原因!?**

**お**金を貯めたいと思っても、思うように貯まらない。その原因は、「浪費しよう」という命令を出している脳を、意思の力で押さえ込もうとしているからです。

脳と意思が対立している状態では、ガマンが生じ、ストレスが溜まるのは当たり前です。

一方、脳神経外科の専門医が提案する「お金の使い方・貯め方」は、これまでの「節約本」とはひと味違います。

「あ、これ欲しいー」「買わなくちゃー」と思ったとき、まず「脳が欲しいと思いつまされてないか」を、自分で客観的に点検してみるのです。脳の命令やホルモン分泌は一過性のもので、脳が思い込んだことで生じた物欲は、脳からの命令が止んだ瞬間に収まります。

この客観的な点検は、脳科学という「メタ認知力」を用いて行います。本書では、より簡単に「メタ認知力」を身につけるための「ストーリー思考(↓174ページ)」を、練習問題を交えてご紹介します。

「真の贅沢」や「満ち足りた暮らし」は、有意義にお金を使う中でこそ、実現します。ただの節約でもない、ガマンでもない、これからの新しい「お金の使い方」を身につけましょう。

▼たとえば……脳にはこんな不思議な性質があります

- ある雑誌の購読者に、「印刷版(年間125ドル)」「ウェブ版(59ドル)」「印刷版とウェブ版のセット購読(125ドル)」の3つから、自分が購読したい形を選んでもらったとき  
 → 84%が「印刷版とウェブ版のセット購読(125ドル)」を選び、100人あたりの出版社の売り上げは **11,444ドル**に
- 同じ購読者に、「ウェブ版(59ドル)」「印刷版とウェブ版のセット購読(125ドル)」の2つから、自分が購読したい形を選んでもらったとき  
 → 68%が「ウェブ版(59ドル)」を選び、100人あたりの出版社の売り上げは **8,012ドル**に

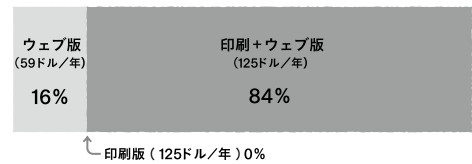
★ **選択肢が2つから3つになっただけで、52%の人が「余分にお金を払うほう(ムダづかい)」を選ぶ!!**

(アメリカ・デューク大学 ダン・アリエー教授の実験より)

選択肢が増えると出費が増える!?

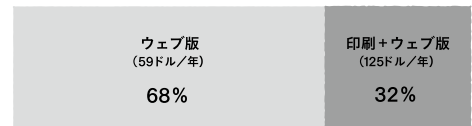
(1回目・3択のとき)

- ・ウェブ版 59ドル/年
  - ・印刷版 125ドル/年
  - ・印刷+ウェブ版 125ドル/年
- 3つの中から選ぶ

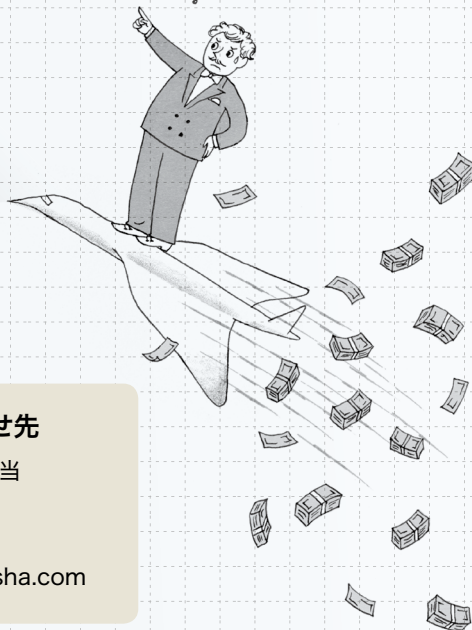


(2回目・2択のとき)

- ・ウェブ版 59ドル/年
  - ・印刷+ウェブ版 125ドル/年
- 2つの中から選ぶ



あとへは  
ひげぬ!



リリースの問い合わせ先

株式会社文響社 広報担当

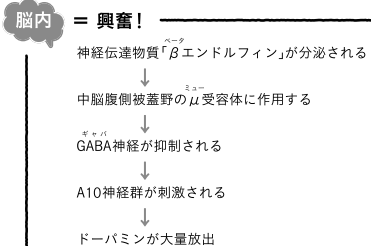
TEL 03-3539-3737

FAX 03-3539-3738

E-mail info@bunkyo.com

“ときめき”で買って後悔が生まれる理由

素敵なものに出会う



衝動買い = 一時の満足感が得られる

ドーパミンの放出がやみ、興奮が冷める = 満足感の消滅

「なんで買ったんだろう?」と後悔

