

本書は、こんな「面倒くさがり」によく効きます。



イラスト・白井亜



13万部突破の
『あなたの人生を変える睡眠の法則』
ベストセラー著者
最新作!!

-  「スマホ・ネットサーフィン……こんなに時間が経ってるの!？」となりがちな人
-  「取りかかれればすぐに終わる」とわかっていることになかなか手がつけられない人
-  頑張らなきゃいけない日なのに、**集中力が上がらない人**
-  「どうせ私にはできませんから」と諦めている人
-  「お礼のメール、資格試験の勉強……明日でいっか!」と先送りしてしまう人

……という人が、職場で、家で、「すぐやる」コツ!



作業療法士
菅原洋平

「ガマン」も
「努力」も
必要なし!

すぐやる! 「行動力」を高める「科学的」な方法

Press Release

「やる気を出して頑張る」は、もう、時代遅れ!

「脳」が正しく働けば、やるべきことがすぐできる。
「行動力を高める脳科学」を大公開!

「ジョブチューン アノ職業のヒミツぶっちゃけます!」「ヒルナンデス!」などのテレビで人気の著者、最新刊!

本書では、脳の機能に基づいた「やるべきことを面倒くさがらずにすぐやる方法」を提案。

やるべきことをすぐにできないのは、「性格」や「やる気」の問題ではなく、脳の使い方による原因があることを、科学的根拠と最新の脳科学から読み解きます。

*
あなたは、やるべきことに次々手を付け、行動力の高い日々を過ごしていますか?
「やらなきゃいけないことは早めに済ませたほうがいい」とわかっているながらも、つい、

- ・ 締め切りギリギリにならないと本気になれない
- ・ 帰宅後、ついテレビを見てダラダラ。早く寝なきゃいけないのはわかってはいるんだけど……
- ・ 片づけや掃除……つい「明日でいいや」となりがち
- ・ 小学生のとき、夏休みの宿題をギリギリまで溜めて、追い込まれてからまとめて片付けていた

となってしまうっていませんか?
こんなことがあると、私たちは「面倒くさがりだから」「性格的に仕方ない」となりがちです。しかし脳の働きから捉えてみると、「すぐやらない」原因は、「性格」でも「やる気」でもありません。ただ、脳が「すぐやるモード」になっていないだけだと、脳の専門家である菅原氏は指摘します。

↓裏面へ続く

「やるべきことをやりたくなくなる」「クセを、脳につけてあげよう

大切なのは、脳がちんちんと自分の能力を発揮できる環境を整えること。「自然とすぐやってしまう」ような状況をつくることです。

その一例として本書では、脳の「目に映ったものを真似する」ようにできている性質を取り上げます。図書館など周囲の人が静かに読書や自習をしている場所に行くと、やる気が自然に湧いてきて自分の作業もはかどる、という人は多いでしょう。

脳が「読書や自習をしている人」を見て、あなたに真似をさせている——やる気や集中力を自然に引き出している——のです。

反対に、仕事や勉強をしようと思ってカフェに行ったのに、何だかやる気にならなくてダラダラ過ごしてしまったとき、視界にはスマホをいじっている人や

楽しそうにおしゃべりしている人がいたりしますよね。

こんな状況で、あなたがどんなに「集中して課題をやりなさい」と言い聞かせても、脳はいうことをききません。脳を思い通りにコントロールするには、このようにコツがあるのです。

著者は、そんな「脳を思い通りにコントロールするコツ」を、自身の専門である「脳機能回復のリハビリテーション」から見いだしています。脳機能が失われるというのは、脳がコントロールできない究極的な状態です。しかし、そんな脳機能を失った患者であっても、ほんの少し、脳への働きかけ方を変えるだけで、できなかったことができるようになることは多いといえます。脳に障害があっても、やるべきことがすぐにできるようになるのだから、脳に障害のない人であれば

「面倒くさいなあとかやらなくちやと思っ間もなく、やるべきことを自然にやっている」

ば、そのハードルはより低くなるはず。そこには、努力やガマン、無理はまったく必要ありません。

脳の機能に沿うということは、それだけの高い効果を確実に出せるアプローチ法なのです。

「目の前の未処理の山が、どんどん小さくなっていく」
その快感を、本書で体感してみてください。そして、その結果生まれた「あなただけの自由な時間」で、毎日をもっともっと充実させていただきたいと願っています。

テレビやスマホ…… ついダラダラしてしまうのはなぜ？



↓
解決法は **1章**へ

【書籍情報】

書名 **すぐやる！「行動力」を高める“科学的な”方法**
著者 菅原洋平
定価 1,380円＋税
ISBN 978-4-905073-46-8
判型 四六判並製
頁数 208頁

すがわらようへい
菅原洋平

作業療法士。ユークロニア株式会社代表。1978年、青森県生まれ。国際医療福祉大学卒業。民間病院精神科勤務後、国立病院機構にて脳のリハビリテーションに従事。その後、脳の機能を活かした人材開発を行うビジネスプランをもとに、ユークロニア株式会社を設立。現在、バスリククリニック（東京都千代田区）で外来を担当する傍ら、企業研修を全国で展開し、その活動はテレビや雑誌などでも注目を集める。著書には、13万部を突破した『あなたの人生を変える睡眠の法則』（自由国民社）など多数がある。http://activesleep.net



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@bunkyoisha.com