

本書の 使い方

本書は、あなたが最適化したい時間や仕事、人間関係などを目次でみつけて、イラストで見て、エビデンスを読んで理解していただくものです。

頭から読むのではなく、

目次 → イラスト → エビデンス

の順に見ていくとわかりやすいでしょう。

またお子さまには、第1部のイラストだけをみせても理解できるようになっています。

■ 目次で最適化したいテーマを探す



日常生活で多くの人が悩んでいる
約1万件の質問の中から
50個のテーマを選びました。

■ 各章のはじめで詳しい最適化をチェック



最高の1日をつくるために必要な
それぞれの最適化の行動を
詳しく書いています。

■ 第1部のイラストで改善方法を知る



お子さまにでもわかるように、
各テーマで重要な
ポイントを2、3個に絞り、
イラストで紹介しています。

ここに書かれている
「最適化」のページを参照

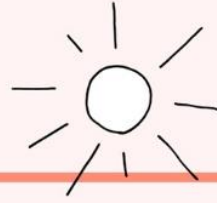
■ 第II部のエビデンスでより深く理解する



論文や学術的
研究データ、
また著者の
精神科医としての
経験に基づいた
エビデンスを
まとめています。



contents



第 I 部

イラストでわかる

最高の1日をつくる行動の最適化

- 1 1日のスタート「朝起き」を心地よくむかえる
- 2 健康的なよい習慣「朝型生活」に切り替える
- 3 スッキリと気持ちのいい「目覚め方」を学ぶ
- 4 あらかじめ決めた「朝のルーティン」をこなす
- 5 穏やかな「朝散歩」を日課にする
- 6 どんなに忙しいときでも「朝ごはん」は必ずとる
- 7 脳が元気な朝の「通勤・通学時間」をうまく使う
- 8 効率アップの「仕事のはじめ方」を実行する
- 9 午後からも頑張れる「昼休み」の使い方
- 10 ちょっとした「休憩のとり方」で効率が変わる
- 11 効率を上げるには「休むタイミング」が大切になる



- 12 眠気が出る「午後からの仕事」を
最高な時間にする
- 13 モチベーションアップのため
「会議・打ち合わせ」を改善する
- 14 パフォーマンスを上げる
「おやつ」の食べ方
- 15 仕事の上で「音楽の力」を最大限生かす方法
- 16 成功している人は「遊び」の達人が多い
- 17 目的なくダラダラと「動画」を見てはダメ！
- 18 百害あって一利なしの「お酒」の飲み方
- 19 日々たまっていく「疲れ」をとる方法
- 20 よい睡眠は「寝る前の2時間」を
どう過ごすかがカギ
- 21 楽しいことを考えて「眠り」につくことが大切
- 22 仕事のために「集中力」を高める
- 23 仕事や勉強の「やる気」を出す方法
- 24 「つらい」ではなく「仕事を楽しめ」ば
成果は上がる
- 25 誰でもできる「アイデア」の出し方



- 26 失敗しない「プレゼンテーション」のやり方
- 27 試験やプレゼンの敵「緊張」を味方につける
- 28 最高のツール「スマホ」を上手に使う
- 29 在宅ワークのための「自宅の仕事環境」を快適にする
- 30 もっとも効率のいい「学習方法」を身につける
- 31 覚えたものを忘れず「記憶」にとどめる方法
- 32 学習効率を上げる「インプット」のやり方
- 33 悩みの解決方法が書かれた「本」の活用方法
- 34 人生に役立つ「資格の勉強」を効率よくする
- 35 三日坊主にならない「続ける方法」をマスターする
- 36 ムリやりに「職場の人」と仲良くしなくてもよい
- 37 希望のある「温かい言葉」をたくさん使う
- 38 数多くの言葉で「伝える」よりも態度が大切
- 39 一緒にいるからこそ「パートナー」に感謝を伝えよう



- 40 パートナーとのよい関係がよい
「自宅の仕事環境」につながる
- 41 つらいときこそ「感情」をコントロールする
- 42 孤独になる前に人との
「つながり」を大切にする
- 43 毎日の運動が「健康」を支える
- 44 永遠の課題「ダイエット」を
正しくやる
- 45 どんな人にもたまる「ストレス」の
解消方法
- 46 ただ飲むだけではダメ
「水分」のよいとり方
- 47 多くの人に愛されている「コーヒーの
飲み方」の正解
- 48 成長するためには「まずやってみる」ことが
一番大切
- 49 どんなときでも「幸せ」を
感じることはできる
- 50 成長の仕組みがわかれば
「人生」をよりよくできる







1日のスタート

「朝起き」

を心地よくむかえる



1

毎日、同じ時間に
起きる

2

早すぎるのは
ダメ!



3

朝日を浴びながら
散歩する

「起床時間」
の最適化
↓
体内時計が整い
高いパフォーマンスに
つながる
【*1】



健康的なよい習慣

「朝型生活」

に切り替える

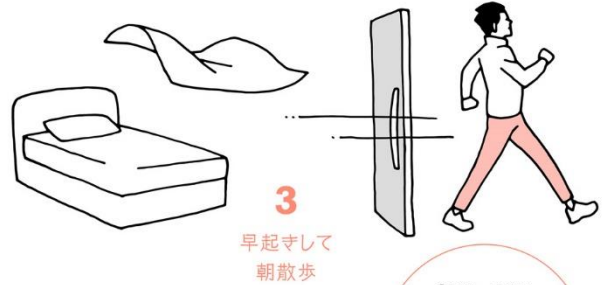
1

悪い習慣がつくと
病気遺伝子が
ONになる



2

朝日で体内時計を
リセットする



3

早起きして
朝散歩

「朝型・夜型」
の最適化

↓

朝型、夜型の遺伝子は、
「環境」によって
大きく左右される
〔※2〕



スッキリと気持ちのいい

「目覚め方」

を学ぶ



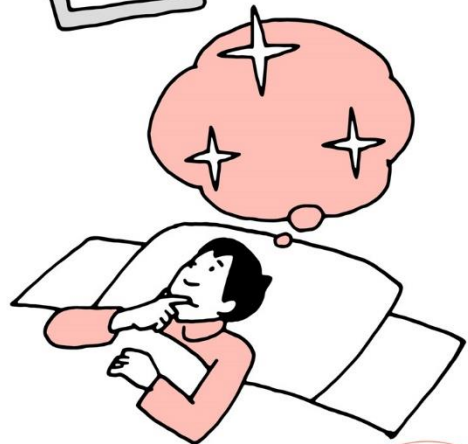
1

カーテンを
開けたまゝ寝る



2

寝たまま健康チェック &
最高の1日をイメージする



「覚醒」の最適化



セロトニンが分泌されると、
「爽やか」「気持ちいい」
という気分で起床できる

【*3】



あらかじめ決めた

「朝のルーティン」

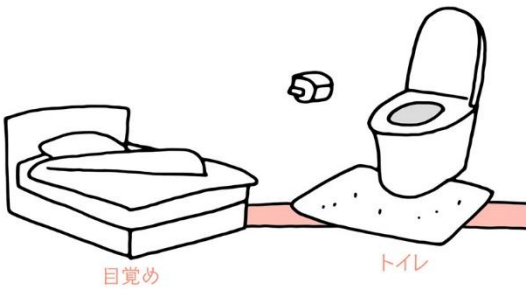
をこなす

「朝のルーティン」
の最適化



朝は心筋梗塞、脳卒中などを
引き起こす危険性が
高いのでそれを回避する
ルーティンをつくる

〔*4〕





穏やかな

「朝散歩」

を日課にする

1

まず5分、慣れ次第
15～30分程度
リズムよく歩く



2

太陽の光を
胸いっぱい浴びる



3

日向ぼっこでもOK



「朝散歩」の最適化

↓
朝散歩には、
セロトニンの活性化、
体内時計のリセット、
ビタミンDの活性化の
3つの効果がある

【*5】



どんなに忙しいときでも

「朝ごはん」

は必ずとる

1

バナナ1本でも
低血糖は改善する



2

体内時計は
朝食をとることで
リセットされる



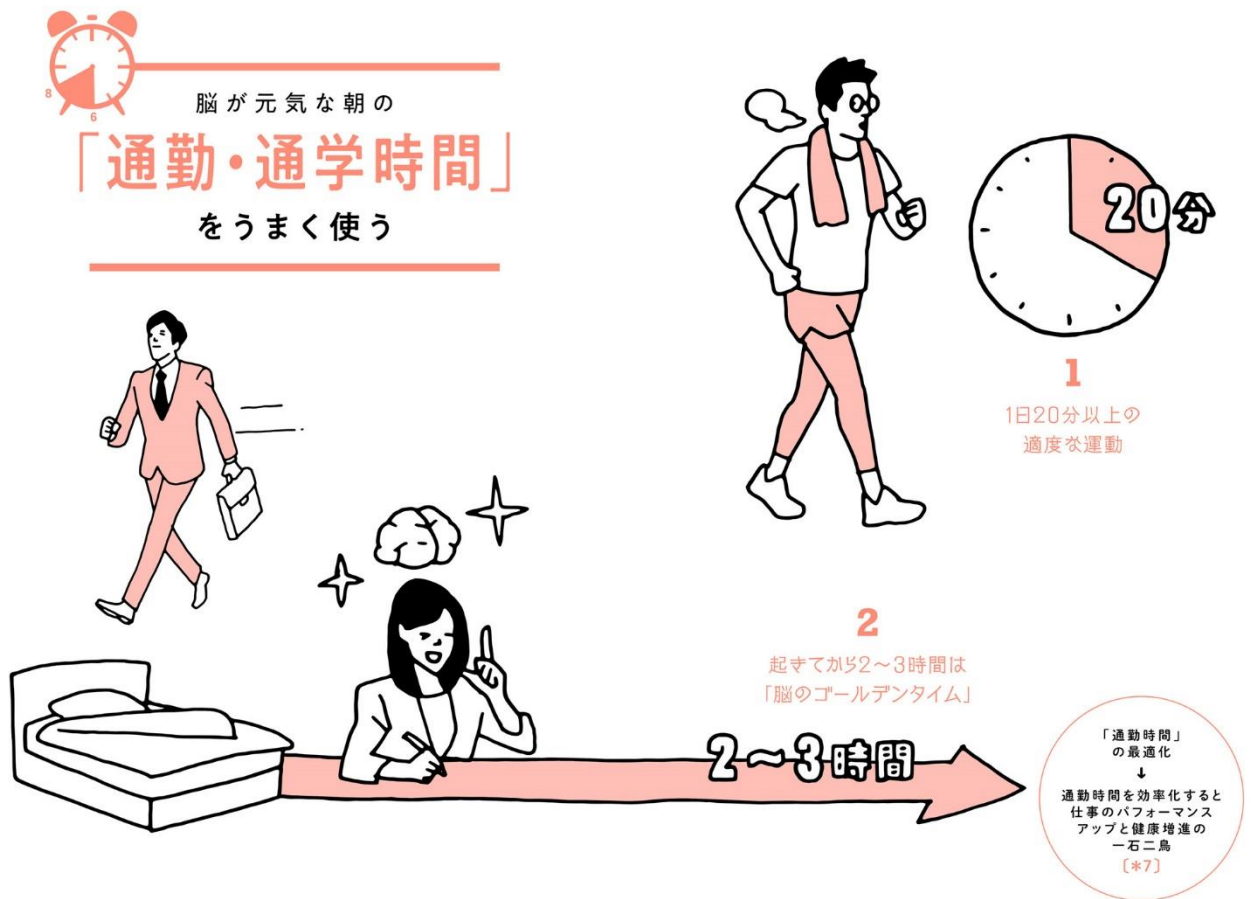
3

1口30回噛む



30回

「朝食」の最適化
↓
各臓器の体内時計を
夜のモードから
昼のモードに切り替える
【*6】





効率アップの

「仕事のはじめ方」

を実行する

1

メールチェック&返信は
5分以内



2

本日やることを
書き出す



「始業」の最適化



↓
脳の疲労も考え
骨太な仕事からはじめる
[*8]

3

一番たいへんな仕事を
一番にはじめる





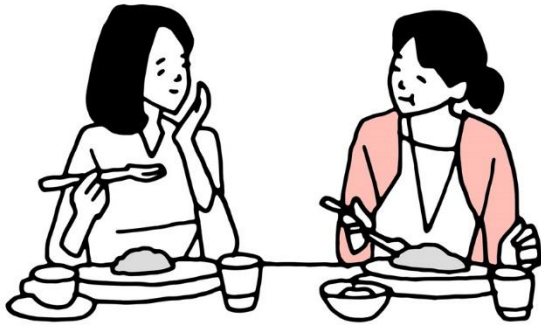
午後からも頑張れる

「昼休み」

の使い方

1

外食ランチは
気分転換にいい



2

緑の公園でのランチは、
ストレス発散効果
がある



3

20分前後の仮眠は
仕事効率をアップさせる



「昼休み」の最適化



1ヶ月で5時間以上
自然の中で過ごせば、
ストレスが大幅に軽減され、
脳が活性化する

〔※9〕



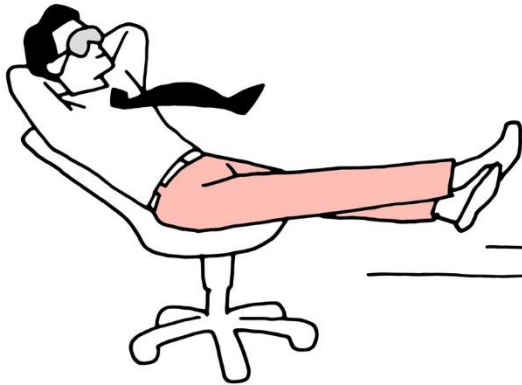
ちょっとした

「休憩のとり方」

で効率が変わる

1

脱スマホで、目を休める



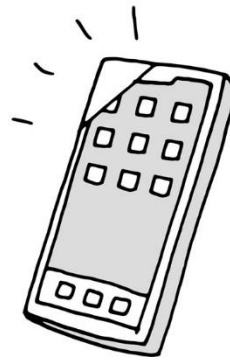
2

ちょっとした会話は
最高の癒やし



3

1時間座り続けると
平均余命が
22分間短くなる



「休憩」の最適化



長時間のデスクワークでは
15分に1回は、
立ち上がる
【*10】



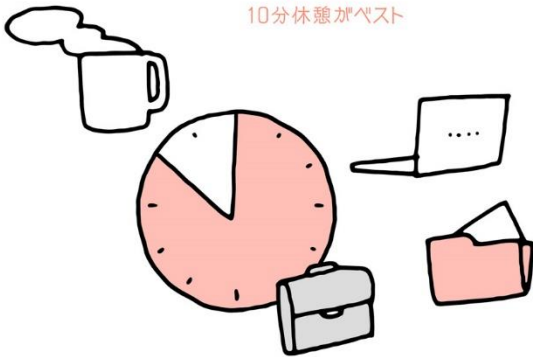
効率を上げるには

「休むタイミング」

が大切になる

1

50分仕事、
10分休憩がベスト



2

忙しいときは、
ちょっと立って仕事を行う



3

単純作業は
25分仕事、
5分休憩が
効果的



「休憩タイミング」
の最適化
↓
飽きてくる作業は定期的に
休憩をはさむと
作業効率は高まる
【*11】



眠気が出る

「午後からの仕事」

を最高の時間にする

1

ランチは
食べすぎない



2

午後はコミュニケーション
に向いている



3

時間を決めて仕事をする



「午後仕事」
の最適化



会議、打ち合わせ、
指示、確認、調整、電話、
メールやメッセージの
返信などに向いている

【*12】



モチベーションアップのため

「会議・打ち合わせ」

を改善する

1

重要会議は
時間厳守で活発にする



2

ダラダラと長い
朝礼や会議はやめる



「会議・打ち合わせ」
の最適化
↓
最低限必要な会議を
時間厳守で行う
【*13】



パフォーマンスを上げる

「おやつ」

の食べ方

1

イライラしたときは
間食をするとよい!



2

間食は
小分けのお菓子
1袋まで



30g

3

ナッツは
1日30g前後が適量



「間食」の最適化
↓

脳がストレスを受けると
通常よりも12%も多くの
エネルギーを使うので
間食で補う
[*14]



仕事の上で

「音楽の力」

を最大限生かす方法

1

音楽は仕事中より
仕事前に聴く



2

単純作業は
音楽をかけると
効率上がる



3

タイプにより
無音派と雑音派に
分かれる



「音楽」の最適化



テンポの速い曲をかけると、
無音のときより
記憶力テストの得点が
約50%も低下する

【*15】



成功している人は

「遊び」

の達人が多い

1

「遊び」は、リフレッシュ
エネルギー補給



2

遊びの予定は、仕事の
集中力を高める



3

遊びという極上時間が、
幸福感をもたらし



「遊び」の最適化
↓
まずはじめに
自分の極上の遊びを
みつけること
[*16]



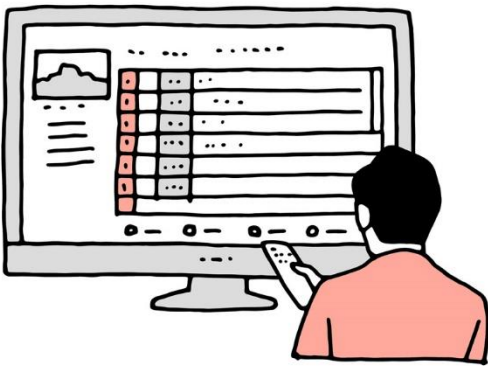
目的なくダラダラと

「動画」

を見てはダメ!

1

ニュースやスポーツ以外は、
録画して見る



2

健康×娯楽

運動しながら動画を見ると
健康と娯楽が
一気に得られる



3

ネガティブなニュースが多いので、
ニュース番組は、1日1回、1時間以内



「テレビ」の最適化
↓
ネガティブな映像は、
文字情報よりも
6倍気分を落ち込ませる
[*17]



百害あって一利なしの

「お酒」 の飲み方

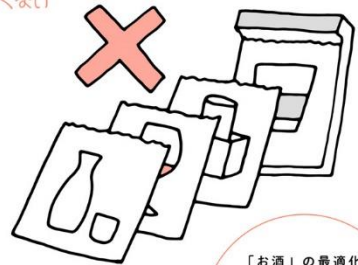
1

飲み屋での会社の愚痴は、
人間関係をより悪化させる



2

お酒の量以上に、
毎日飲酒する習慣が
健康によくない



「お酒」の最適化

↓

多量飲酒は、
うつ病のリスクが3.7倍、
認知症のリスクが
4.6倍に増える

[*18]



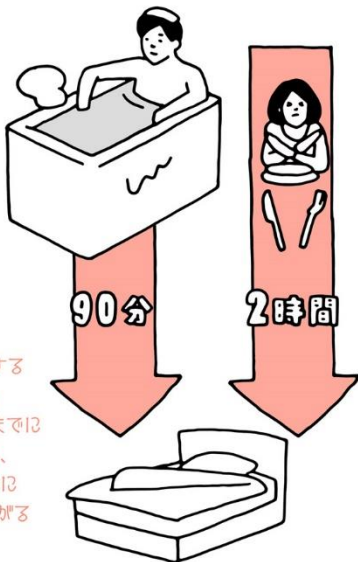
日々たまっていく

「疲れ」

をとる方法

1

疲労を回復する
睡眠法は、
睡眠2時間前までは
食事を終え、
90分前までは
お風呂がリ上がる



2

疲れを感じるときは、休むのではなく
ジムで運動をする

「疲労回復」
の最適化
↓
最近「積極的休養
(アクティブレスト)」が
注目されている
[*19]





よい睡眠は

「寝る前の2時間」

をどう過ごすかがカギ



2

ゲームや喫煙、激しい運動など
興奮するようなことはNG



「寝る前2時間」
の最適化
↓
夜の神経（副交感神経）
への切り替えには
約2時間が必要
【*20】



楽しいことを考えて

「眠り」 につくことが大切

1

寝る前15分は、最も
「記憶する」「暗記する」
のに向いている



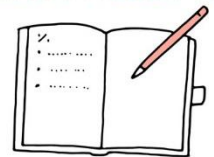
2

みんなは長いへんな1日でも寝る直前は
ポジティブ体験を思い出して
ハッピーな気分で眠る



3

3行ポジティブ日記をつける



「就寝直前」
の最適化
↓
人間の印象は
「ピーク」と「エンド」で
決まるので
エンドをよくする
【*21】



仕事のために

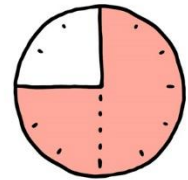
「集中力」

を高める



2

30~45分の
中強度以上の運動の後
集中力は高まる



30~
45分



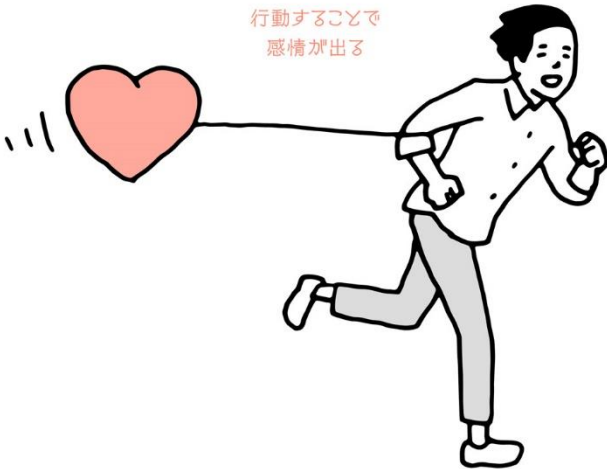
「集中力」の最適化
↓
15~45~90分の法則
[*22]



仕事や勉強の
「やる気」
を出す方法

1

行動することで
感情が出る



2

はじめることで
気分が盛り上がる

3

「はじめる」ためのルーティンをつくる



「やる気」の最適化
↓
作業をはじめて、
脳が興奮してくるのを待つ
[*23]



「つらい」ではなく

「仕事を楽しめ」

ば成果は上がる

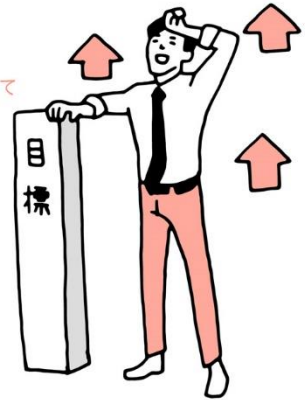


1

楽しめば
脳のパフォーマンスは
上がる

2

小さな目標を立てて
達成感を味わう



インプット型



3

インプット型ではなく
アウトプット型の
働き方をする

「仕事を楽しむ」
の最適化
↓
楽しいときに
ドーパミンは分泌される
[*24]



誰でもできる

「アイデア」

の出し方

1

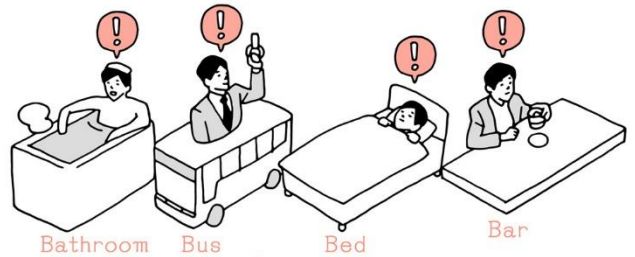
頭に情報を入れてから
数週間放置する



2

ひらめいたとき
30秒以内に
メモする

30秒
以内



3

アイデアは、入浴中、移動中、
ベッドに入ったとき、
お酒を飲んでいるときに
生まれやすい

「アイデア出し」
の最適化

↓

疲れているときの方が
創造力のエネルギーが
20% 増えている
[*25]

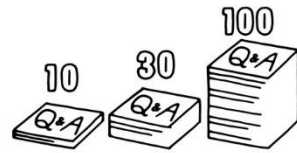


失敗しない

「プレゼンテーション」 のやり方

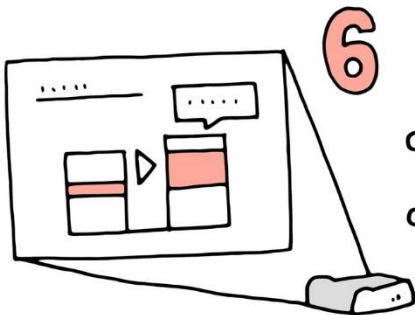
1

準備は、資料づくりが6、練習が3、
質疑応答対策が1の割合



2

質疑応答の
想定問題は、
最低10問、
30問で一安心。
完璧を期して
100問つくる



「プレゼンテーション」
の最適化
↓
改善すれば、
出来は20～30%ほど
アップする
[*26]



試験やプレゼンの敵

「緊張」

を味方につける

1

「ワクワクしてきた!」と口に出す



2

15秒

背筋をピンと伸ばす



3~5秒



3

20秒深呼吸を
3回繰り返す

15秒
以上



「緊張」の最適化
↓
適度な緊張は
集中力を高め、
よいパフォーマンスが
発揮できる
[*27]



最高のツール

「スマホ」

を上手に使う

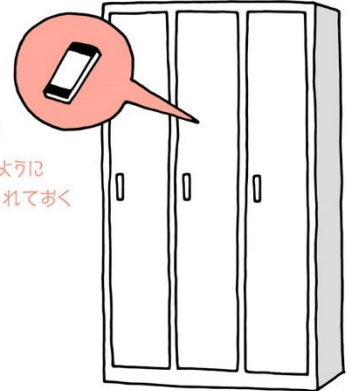
1

使用は1日2時間以下にする



2

使えないように
ロッカーに入れておく



3

無目的に使うのが
一番ダメ!



「スマホ」の最適化
↓
スマホに気をとられると
ワーキングメモリや集中力が
10%、流動性知能が
6%も低下する
[*28]



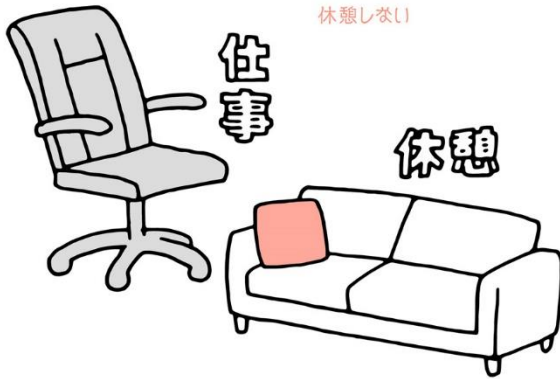
在宅ワークのための

「自宅の仕事環境」

を快適にする

1

仕事の椅子では
休憩しない



2

仕事のコアタイムを
周知させておく



3

机の上は
仕事のものだけにする



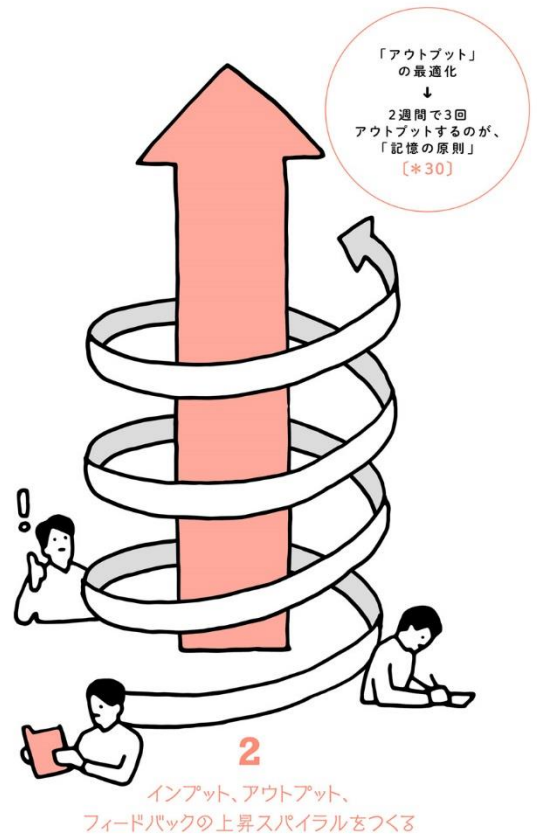
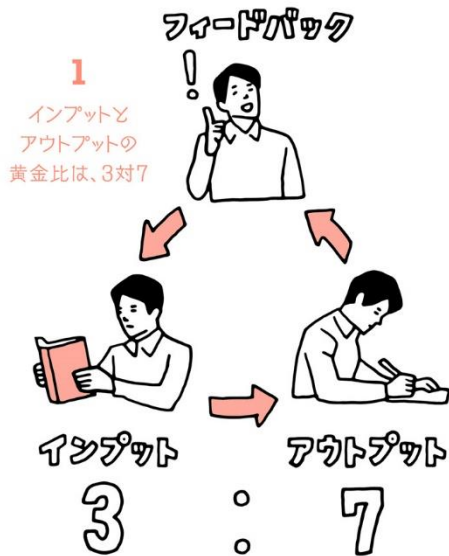
「自宅仕事」
の最適化（環境編）
↓
集中空間・時間を
意識的につくる
【*29】



もっとも効率のいい

「学習方法」

を身につける



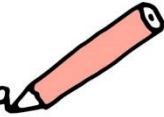


覚えたものを忘れず

「記憶」

にとどめる方法

interesting



1

試験勉強は、
必ず書くこと



2

軽い運動をしながら
記憶する

「記憶」の最適化
↓
書くことでRAS
(脳幹網様体賦活系)
を活性化させ
記憶を強化する
[*31]

3

6時間以上の睡眠ができれば
記憶は定着しやすい



15分間

6時間以上



学習効率を上げる

「インプット」 のやり方

1

アウトプットしないと
すぐに忘れてしまう



アウトプッ



「インプット」
の最適化
↓
人間の記憶は、
極めて脆弱なので、
聞いた直後から
忘却が始まる
[*32]

2

アウトプットを前提にしないと
人の話が頭に入ってこない





悩みの解決方法が書かれた

「本」 の活用方法



1

読んで、
実践して、
チェックする
上昇スパイラル
をつくる

2

多読よりも
1冊をじっくり読み込む



「読書」の最適化
↓
本で解決法を知り、
実践、フィードバックで、
ほとんどの悩みは
解決できる
[*33]

3

読んだら「気づいたこと」
「すべきこと」を書く





人生に役立つ

「資格の勉強」

を効率よくする



「資格試験」の最適化
↓
制限時間仕事術と
併せて朝、夜に適した
学習をする
【*34】



三日坊主にならない

「続ける方法」

をマスターする

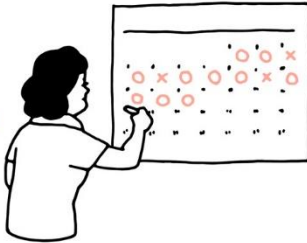


1

目標のハードルは
低く

2

やった日、
やらなかった日を
記録する



3

2日やらなかったら、
3日目は必ずやるというルール



「継続」の最適化



「3日ルール」を守る限り、
何ヶ月、何年でも
継続できる
[*35]



ムリやりに

「職場の人」

と仲良くしなくてもよい



3
攻撃してくる人には
親切にする

「職場の人間関係」
の最適化
↓
好意の1対2対7の
法則を知ること
【*36】



希望のある

「温かい言葉」

をたくさん使う

1

悪口を言うほむ、
ストレスは増える



2

ネガティブな
言葉1に対して、
3倍以上の
ポジティブな
言葉を使う

3

1日3回の「ありがとう」



「言葉」の最適化
↓
悪口を言うと
身体の免疫力が低下して
さまざまな病気の
原因をつくる
【*37】



数多くの言葉で

「伝える」

よりも態度が大切

1

話す内容よりも
声のトーンや大きさ、
身振り、表情が重要



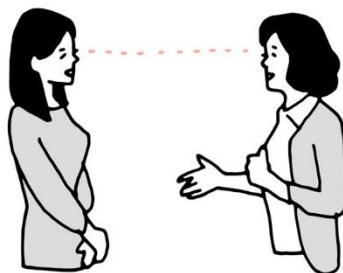
2

笑顔は「ウェルカム」というサイン



3

アイコンタクトは
「関心を持っている」
のサイン



「伝える」の最適化
↓

ものを伝えるときは、
視覚情報が 55%、
聴覚情報が 38%、
言語情報が 7%
【*38】



一緒にいるからこそ

「パートナー」

に感謝を伝えよう



1

相手への気持ちを
言葉に出し、
「感謝日記」をつける



2

相手のネガティブな言葉を
自分のポジティブな言葉で中和する



3

自分の思いを込めた
「メッセージ」で話す

「夫婦関係」の最適化
↓
2人で1つの
ポジティブな空間をつくる
[*39]

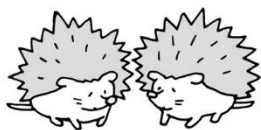


パートナーとのよい関係がよい

「自宅の仕事環境」 につながる

1

ヤマアラシのように、
近づいたり離れたりを
繰り返し、お互いに
傷つかない距離を
見つける



2

テレワークで、
妻の家事を
増やさないように
する配慮



3

午前は家、午後からはカフェ
のように仕事場所を変える



「自宅仕事」
の最適化（夫婦編）
↓
相手への配慮、気遣いで
自宅仕事の環境が決まる
【*40】



つらいときこそ

「感情」

をコントロールする



1

脳疲労の状態になると
感情が不安定になる

2

感情のコントロールに
必要は睡眠時間は
7時間以上



3

ストレスの原因や
心配事を人に話す



4

セロトニンの
分泌を高める
朝散歩をする



「感情」の最適化
↓
睡眠不足が5日間続くと、
うつ病や統合失調症に
似た状態になる
【*41】



孤独になる前に人との

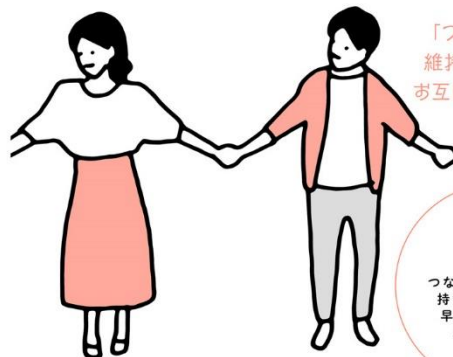
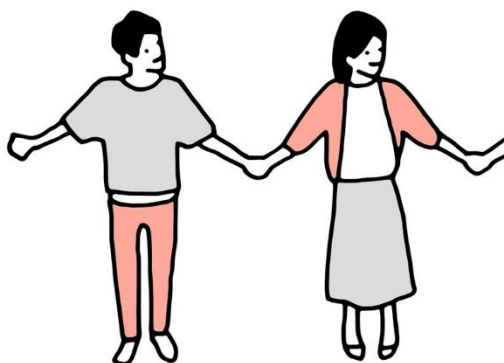
「つながり」

を大切にする



1

孤独は
心と身体に健康に
大きな悪影響を
与える



3

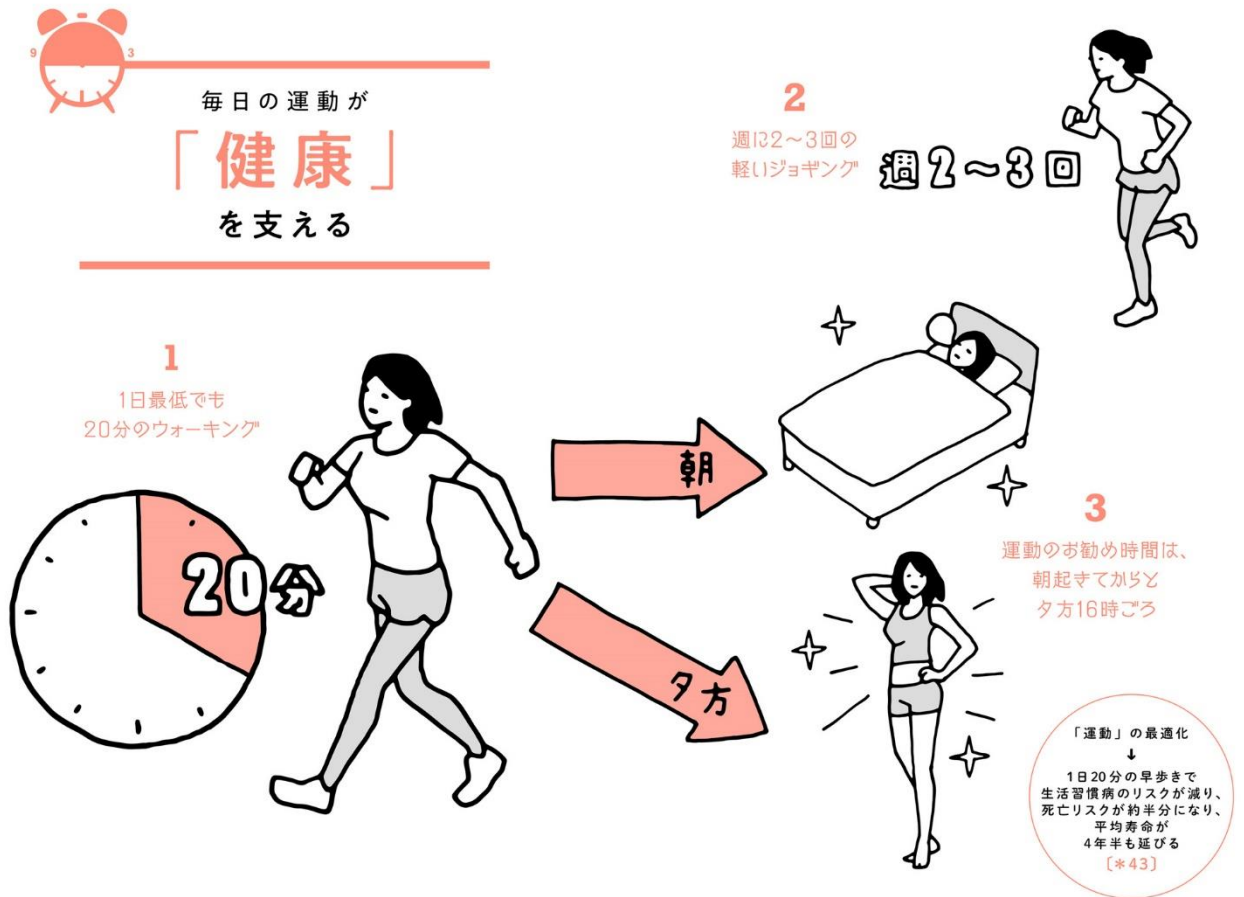
「つながり」を
維持するには、
お互いに支え合う

「つながり」
の最適化
↓
つながりを持つ人は、
持たない人よりも、
早期死亡リスクが
50%低下する
[*42]

2

孤独の対策は、
まずは連絡をとること







永遠の課題

「ダイエット」

を正しくやる



睡眠不足

1

睡眠不足は
4倍太りやい



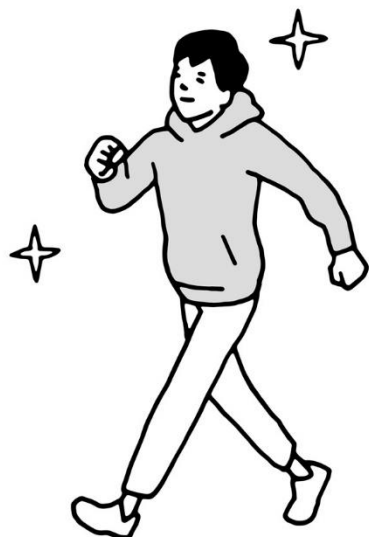
2

毎日の体重測定で
ダイエットは続く



3

万病の薬、朝散歩は
ダイエット効果も高い



「ダイエット」
の最適化

↓

データによると睡眠が
6時間以下の人は、
摂取カロリーが1日に
385kcal 増える
[*44]



どんな人にもたまる

「ストレス」

の解消方法

1

ストレスは大ききよりも、
夜間にかかるのが「ダメ」



2

グッスリ眠るのが
一番の解消法



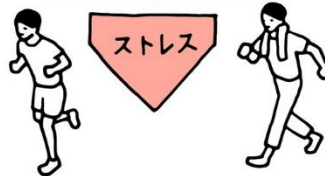
3

問題解決のためではなく、
ただ話す



4

適度な運動と朝散歩が◎



ストレス

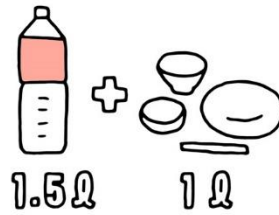
「ストレス」の最適化
↓
「ストレスが健康に悪い」
という思い込みが、
よりストレスの影響を
受けやすくなる
【*45】



ただ飲むだけではダメ

「水分」

のよいとり方



2

1日の必要水分摂取量は、
飲み物が1.5ℓ、
食事で1ℓ、合計2.5ℓ

3

甘い飲み物や
アルコールからの水分は避ける。
水が一番



「水分補給」の最適化



起床直後は
「血液ドロドロ」の
脱水傾向になっているので
水分補給が必要

【*46】



多くの人に愛されている

「コーヒーの飲み方」

の正解



2

朝、休憩時、運動前、
運転中に飲むのがよい



「コーヒー」
の最適化

↓
コーヒーの飲用で
うつ病リスクが20%、
認知症リスクが
65%低下する
[*47]

3

コーヒーを飲んでいいのは
14時まで





成長するためには

「まずやってみる」

ことが一番大切

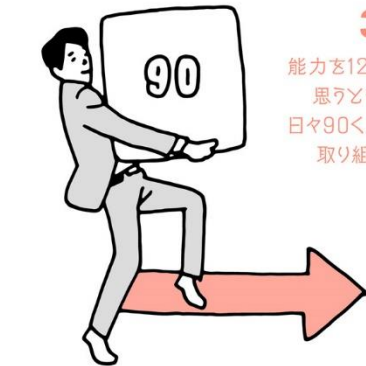


1

本で読んだことを
実践する

2

健康にいいものは
「気持ちいい」ので、
その自分の感覚を
信じること



3

能力を120出せようと思つと苦しい。
日々90くらいの力で
取り組むこと



「行動」の最適化
↓
自分の感覚を大切に
無理をせずマイペースで
行動する
[*48]



どんなときでも

「幸せ」

を感じることはできる

1

心と身体が健康から
生まれる



セロトニンの幸福

2

人とのつながりが
生まれる



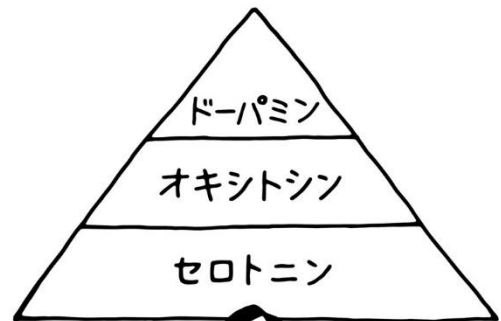
オキシトシンの幸福

3

お金や目標達成から
生まれる



ドーパミン的幸福



「幸福」の最適化
↓
重要な順は、
健康 > つながり > 成功
[*49]

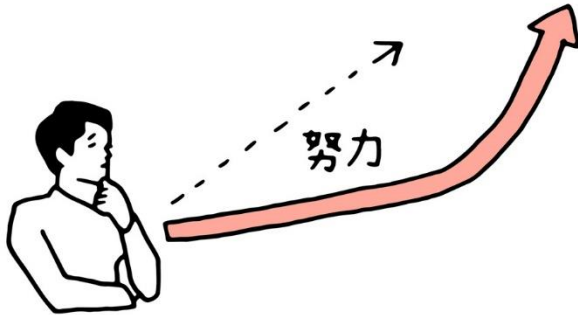


成長の仕組みがわかれば

「人生」 をよりよくできる

1

はじめは努力した割く少い結果しか出ないが、
最後で飛躍的な結果が出るのが成長曲線



2

日々、ポジティブな
言葉を使う



3

毎晩寝る前、幸せだったと思う。
それが50年続けば、
人生が幸せになる



「人生」の最適化
↓
精神科医の私が
人生を楽しむために
重要視している
3つのポイント
【*50】

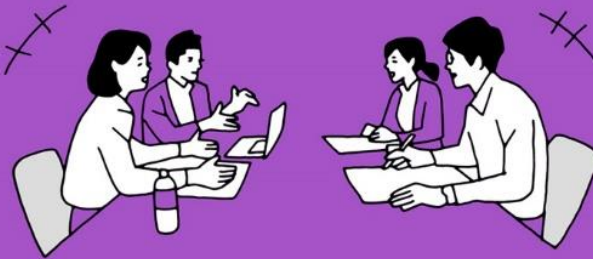


第 **Ⅱ** 部



最新科学 ・ 研究結果 で説明する

最高の1日をつくる
行動の最適化





第 II 部

最新科学・研究結果で 説明する

最高の1日をつくる行動の最適化

第 1 章 「朝」の最適化

第 2 章 「昼」の最適化

第 3 章 「夜」の最適化

第 4 章 「仕事」の最適化

第 5 章 「学習」の最適化

第 6 章 「コミュニケーション」
の最適化

第 7 章 「健康」の最適化

第 8 章 「人生」の最適化



第 1 章

「朝」の最適化

- 1日のはじまりをベストな状態でむかえる
「起床時間」の最適化
- 自分の体質を考え無理をしない
「朝型・夜型」の最適化
- 目覚めはベストパフォーマンスの重要タスク
「覚醒」の最適化
- 家を出る前にやるべきこと
「朝のルーティン」の最適化
- メンタルも身体も全てが整う
「朝散歩」の最適化
- 時間生物学的にも一番重要
「朝食」の最適化
- 脳のゴールデンタイムと重なる希少時間
「通勤時間」の最適化
- 仕事効率を飛躍的に上げる
「始業」の最適化

「昼」の最適化

- 午後からのパフォーマンスを上げる
「昼休み」の最適化
- 何をするかで回復力が変わる
「休憩」の最適化
- 同じ時間でも回復効果が変わる
「休憩タイミング」の最適化
- コミュニケーションに向いている
「午後仕事」の最適化
- 集中できる時間と行う時間を重視する
「会議・打ち合わせ」の最適化
- イライラしたときは適量のナッツ
「間食」の最適化
- デスクワークと単純作業で使い分ける
「音楽」の最適化

第 3 章

「夜」の最適化

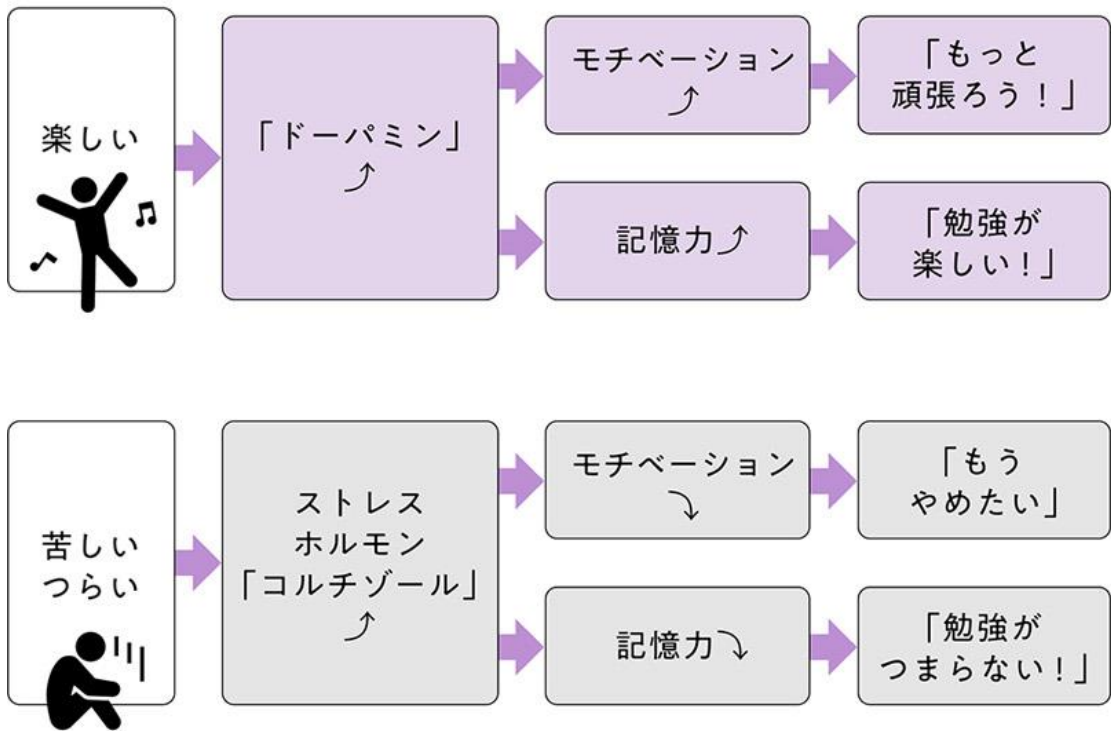
- うまく使えば仕事効率がアップする
「遊び」の最適化
- シナジーを生む動画活用法をマスター
「テレビ」の最適化
- 毎日の晩酌は絶対に避けよう
「お酒」の最適化
- 入浴・食事・運動がカギを握る
「疲労回復」の最適化
- リラックスすることだけを考える
「寝る前2時間」の最適化
- たった15分で絶大な効果を発揮する
「就寝直前」の最適化

第 4 章

「仕事」の最適化

- 効率よくタスクをこなす必須思考
「集中力」の最適化
- 「はじめる」ルーティンをつくることが重要
「やる気」の最適化
- 自分からアウトプットする働き方が重要
「仕事を楽しむ」の最適化
- リラックスした環境の中に身を置く
「アイデア出し」の最適化
- 失敗しないためには徹底的な準備が必須
「プレゼンテーション」の最適化
- パフォーマンスを15%上げる
「緊張」の最適化
- 活用次第で有益にも有害にもなる
「スマホ」の最適化
- 意識を変えるだけで効率アップ
「自宅仕事」の最適化（仕事環境）

心理状態とモチベーション



インプット型仕事とアウトプット型仕事

インプット型仕事	アウトプット型仕事
受動的	能動的
やらされている	自ら行う
指示を待つ	主体性がある
人から動かされる	クリエイティブ
前例重視	人を動かす
コツコツ	チャレンジ
情報を受け取る	情報を発信する
教えられる	人に教える

第 5 章

「学習」の最適化

- 2週間に3回は発信する
「アウトプット」の最適化
- 適度な有酸素運動がキーワード
「記憶」の最適化
- 集中力、注意力を高める
「インプット」の最適化
- 自分に必要な本を深読して読解力を高める
「読書」の最適化
- 朝と夜の学習内容を変える
「資格試験」の最適化
- 「ちょいムズ」目標を掲げて記録する
「継続」の最適化

第 6 章

「コミュニケーション」 の最適化

- みんなと仲良くしようと思わない
「職場の人間関係」の最適化
- ポジティブワードが健康をつくる
「言葉」の最適化
- 言葉よりも視線や表情、態度が大切
「伝える」の最適化
- 1日30分、パートナーの話を聞く
「夫婦関係」の最適化
- 心理的距離と家事参加がカギ
「自宅仕事」の最適化（夫婦編）
- メンタル疾患になる前に改善させる
「感情」の最適化
- 良好な人間関係が自分を幸せにしてくれる
「つながり」の最適化

第 7 章

「健康」の最適化

- 健康維持には欠かせない重要タスク
「運動」の最適化
- 食事よりも睡眠が大きな影響を与える
「ダイエット」の最適化
- よい睡眠と適度な運動、朝散歩が解決策
「ストレス」の最適化
- 摂取の仕方やタイミングが大切
「水分補給」の最適化
- 健康だけではなく仕事の効率化にも役立つ
「コーヒー」の最適化

第 8 章

「人生」の最適化

- 自分を信じ、無理せず一歩踏み出す
「行動」の最適化
- 健康、愛、成功、お金のバランスが大事
「幸福」の最適化
- 全ての最適化の目的は日々を楽しむこと
「人生」の最適化

ドーパミン的幸福

点

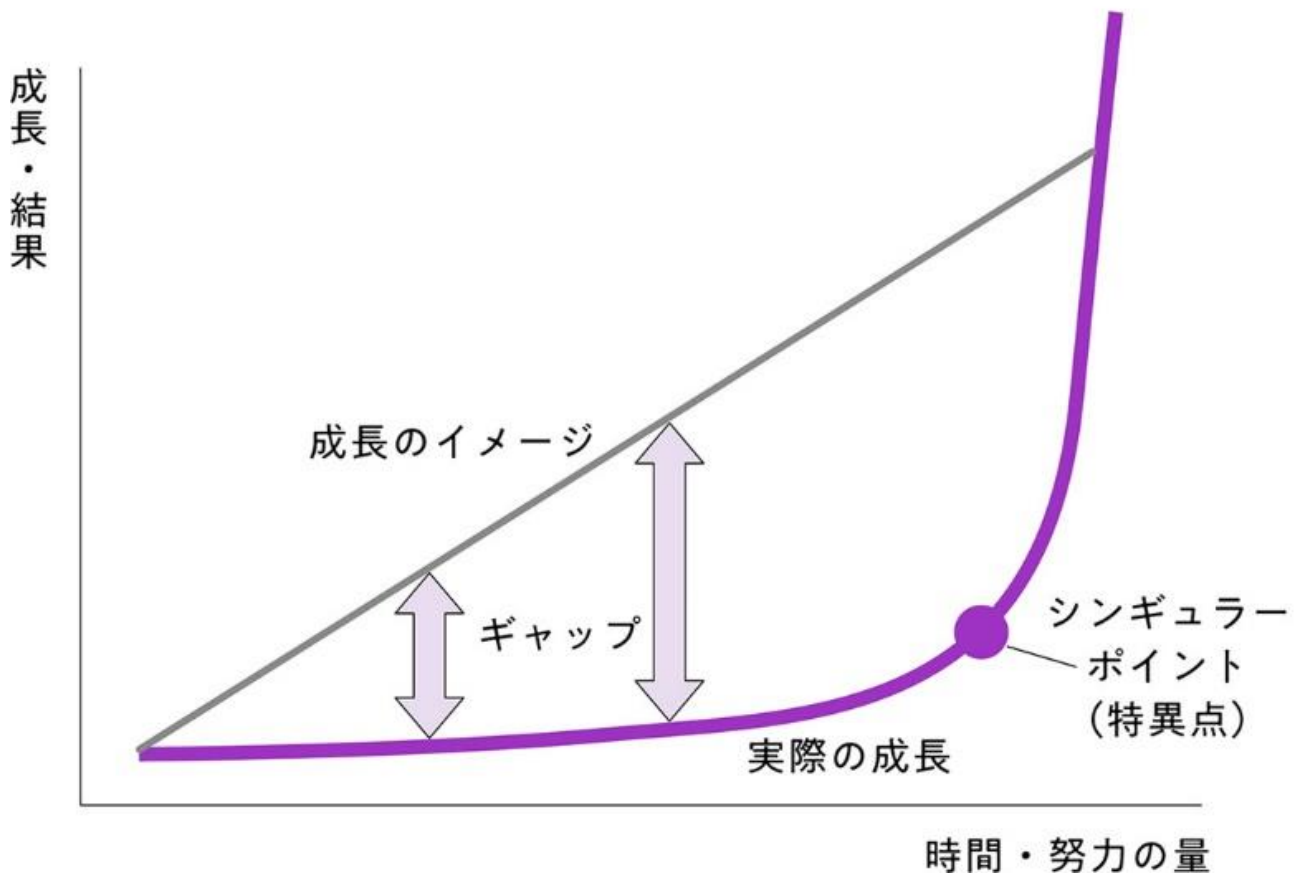
オキシトシンの幸福

点

セロトニンの幸福

点

成長曲線



「最適化」チェックリスト

本章では、50項目×3、4個の最適化、合計153個の行動最適化のノウハウをお伝えしました。以下のチェックリストで、どこまで、行動化、習慣化できたかをチェックし、本書の内容を身につけてください。

第1章 「朝」の最適化

起床時間	☐ 同じ時間に起きる	☐ 無理に早起きしない	☐ 体内時計のリセット
朝型・夜型	☐ 遺伝子は気にしない	☐ 早起き＆朝散歩	☐ 朝、太陽の光を浴びる
覚醒	☐ カーテンを開けて寝る	☐ 30秒健康チェック	☐ 朝のイメトレ
朝のルーティン	☐ 体重測定	☐ コップ1杯の水	☐ 朝シャワー
朝散歩	☐ 朝散歩の効果を知る	☐ 5分の朝散歩をする	☐ 日向ぼっこで代用
朝食	☐ 低血糖かどうかチェック	☐ 朝食を食べる	☐ よく噛んで食べる
通勤時間	☐ 運動を意識して通勤	☐ 勉強(自己投資)	☐ 仕事の準備
始業	☐ メール返信はしない	☐ TO DO リストを書く	☐ 最初に骨太仕事

第2章 「昼」の最適化

昼休み	☐ 外食ランチ	☐ 自然に接する	☐ 仮眠
休憩	☐ 脱スマホ	☐ 運動する(立つ、歩く)	☐ コミュニケーション
休憩タイミング	☐ こまめに休む	☐ 休憩がとれない場合の対処法	☐ 自分固有の集中時間を使う
午後仕事	☐ 午後の眠気を減らす	☐ コミュニケーション時間	☐ 制限時間を決める
会議・打ち合わせ	☐ 必要な会議以外はやらない	☐ 午後に行う	☐ 定時にはじめ定時に終了
間食	☐ イライラしたときはOK	☐ お菓子小袋1つ	☐ ナッツ
音楽	☐ 仕事前に聴く	☐ 作業、運動中に聴く	☐ 無音派、雑音派を知る

第3章 「夜」の最適化

遊び	☐ 遊びに貪欲になる	☐ 遊びの予定を入れる	☐ 極上時間を持つ
テレビ	☐ 目的を持って見る	☐ 運動しながら見る	☐ ニュースを見すぎない
お酒	☐ 「お酒はストレス発散にならない」と知る	☐ 適量飲酒	☐ 週2日の休肝日
疲労回復	☐ 睡眠90分前入浴	☐ 寝る前に食事をしない	☐ 疲れたときこそ運動
寝る前2時間	☐ リラックス	☐ 興奮や刺激を避ける	☐ まずは寝る前30分のリラックス
就寝直前	☐ ハッピーなまま眠る	☐ 3行ポジティブ日記	☐ 暗記、記憶

第4章 「仕事」の最適化

集中力	☐ 15-45-90分を意識する	☐ 脳のゴールデンタイム	☐ 有酸素運動
やる気	☐ 「やる気」を理解する	☐ さっさと始める	☐ 「はじめる」ルーティン
仕事を楽しむ	☐ 「楽しむ」を理解する	☐ 自己投資して成長する	☐ アウトプット型仕事

アイデア出し	☐ 30秒以内にメモ	☐ 創造性の4B	☐ 孵化するのを待つ
プレゼンテーション	☐ 準備の6対3対1	☐ 予行演習は3回	☐ 完璧なQ&A集をつくる
緊張	☐ 「ワクワクする!」と言う	☐ 15秒姿勢を正す	☐ 20秒深呼吸
スマホ	☐ 1日2時間以下	☐ スマホをしまう	☐ スマホを制限する
自宅仕事(環境編)	☐ 仕事場所を決める	☐ 不可侵時間を決める	☐ 集中空間をつくる

第5章 「学習」の最適化

アウトプット	☐ アウトプットのサイクルを回す	☐ 黄金比3対7	☐ 2週間で3回
記憶	☐ 2週間で3回話す、書く	☐ 記憶のゴールデンタイム	☐ 運動中、運動後を活用
インプット	☐ インプットしたら必ずアウトプットする	☐ 「ザル聞き」を防ぐ	☐ アウトプット前提
読書	☐ 本で悩みを解決する	☐ 必要な本を選ぶ	☐ 読書+アウトプット
資格試験	☐ 朝30分勉強する	☐ スキマ時間15分で暗記	☐ 過去問命!
継続	☐ 目標を低く設定する	☐ 記録する	☐ 3日ルール

第6章 「コミュニケーション」の最適化

職場の人間関係	☐ 5対3対2の法則を知る	☐ 好意の1対2体7の法則	☐ 攻撃する人を味方に変える
言葉	☐ 「悪口」を言わない	☐ ポジティブ3倍	☐ 1日3回「ありがとう」と言う
伝える	☐ ノンバーバルで伝える	☐ 笑顔&あいさつ	☐ アイコンタクト
夫婦関係	☐ 1日3回「ありがとう」	☐ ポジティブ3倍	☐ Iメッセージで伝える
自宅仕事(夫婦編)	☐ 心理的な距離をとる	☐ 意識的に出かける	☐ 家事を引き受ける
感情	☐ 朝散歩	☐ 7時間以上の睡眠	☐ ガス抜き
つながり	☐ 人と意識的につながる	☐ 自分から関係を築く	☐ 親切・感謝・他者貢献

第7章 「健康」の最適化

運動	☐ 1日20分の早歩き	☐ 強度の高い運動を追加	☐ 運動時間帯の最適化
ダイエット	☐ 朝の体重測定	☐ 睡眠時間7時間以上	☐ 朝散歩
ストレス	☐ 「ストレスは健康に悪くない」と知る	☐ ガス抜き(話す)	☐ 睡眠・運動・朝散歩
水分補給	☐ 1日2.5ℓ以上の水分補給	☐ タイミングよく水分補給	☐ 水分補給のコツ
コーヒー	☐ コーヒーは健康によい	☐ タイミングよく飲む	☐ 門限は14時

第8章 「人生」の最適化

行動	☐ まず、やってみる	☐ 自分の感覚を信じる	☐ やれる範囲でやっていく
幸福	☐ 「脳内物質の分泌」と知る	☐ 3つの幸福の自己評価	☐ バランスを整える
人生	☐ 「指数関数的成長」を知る	☐ 言葉を変える	☐ 今を生きる