

図1 脳の記憶装置 ワーキングメモリ



脳には「3つのトレイ」がある

図2 | 健康の4区分

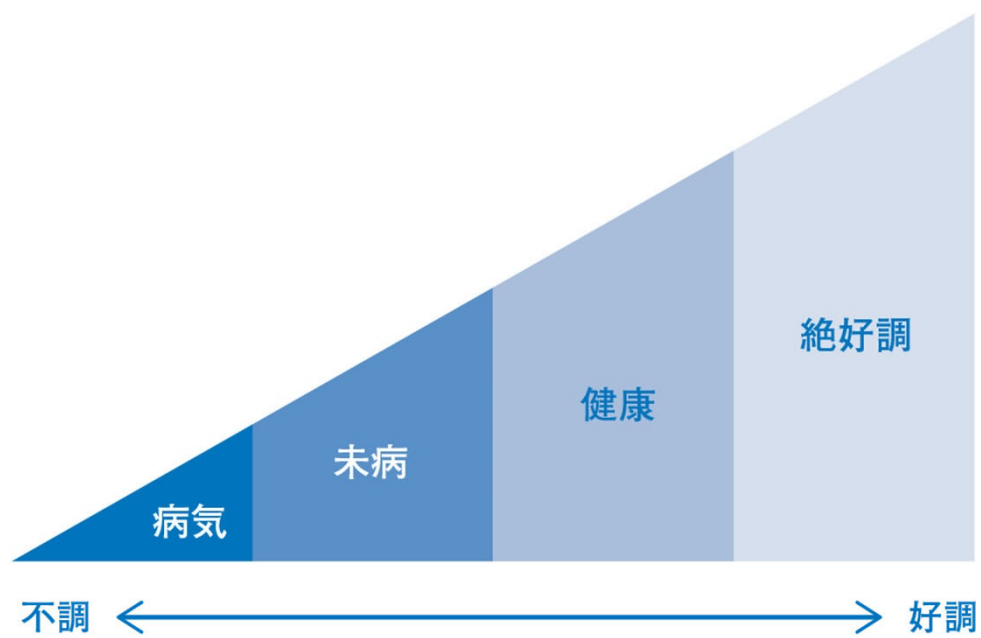


図3 樺沢式TO DOリスト

樺沢流 TO DO リスト 8 月 25 日

AM 1	★	執筆「ミス本」第2章、15 枚／印刷チェック
AM 2		
AM 3		
PM 1		原稿チェック「日経アソシエ」（本日締）
PM 2	◎	14 時、テレビ収録（赤坂 BIZ タワー）
PM 3		次回ウェブ心理塾セミナーの告知文
毎日 1		YouTube 更新／メルマガ発行／ブログ更新
毎日 2		メッセージ（小倉、種岡、旅行会社）
毎日 3		
スキマ 1		ホテル予約（マドリッド）
スキマ 2		Amazon スペイン旅行本の注文
スキマ 3		コピー用紙注文
遊び 1		19 時、加圧トレーニング
遊び 2		21 時 10 分、映画『スパイダーマン ホームカミング』
遊び 3		
その他 1		机周りの片付け
その他 2		
その他 3		

左の例にならってTO DOリストを書いてみよう

月 日

AM 1		
AM 2		
AM 3		
PM 1		
PM 2		
PM 3		
毎日 1		
毎日 2		
毎日 3		
スキマ 1		
スキマ 2		
スキマ 3		
遊び 1		
遊び 2		
遊び 3		
その他 1		
その他 2		
その他 3		

図4 「リラックスのゴールデンタイム」の過ごし方

	した方がいいこと	してはいけないこと
感情	● のんびりと過ごす	● あわただしく、忙しく過ごす ● むしゃくしゃ、イライラして過ごす
思考	● 楽しいことを考える ● 今日あった楽しいことを思い出す	● 不安、心配なことを考える ● 今日あった辛いこと、苦しいことを思い出す
表情	● 笑顔、ほがらかな表情です ごす	● しかめっ面で過ごす
自己洞察	● 日記を書く ● 今日、1日を振り返る	----
娯楽	● 音楽、アロマ、マッサージ など視覚を使わない娯楽 ● リラックスできる娯楽	● ゲーム、テレビなどの視覚 系娯楽 ● 興奮する、エキサイティン グな娯楽
視覚	● 目は休ませる	● 光るものを見る（スマホ、 テレビなど）
運動	● ストレッチのような軽い運動	● 激しい運動（ジムでのトレー ニング）
食事	● （睡眠2時間前までに食事 を終了しておく）	● 食事
飲酒	----	● 飲酒（寝酒は禁止）
入浴	● ぬるめのお風呂への入浴	● 熱いお風呂への入浴
交流	● 家族との団欒 ● ペットとのたわむれ	● 孤独でいる
照明	● 赤色灯の下で過ごす ● やや暗いところで過ごす	● 蛍光灯の下で過ごす（職 場、コンビニ） ● 明るいところで過ごす
嗜好品	● （コーヒーを飲むなら午後2 時まで）	● コーヒー、紅茶などのカフェ イン摂取
タバコ	----	● 喫煙

図5 ミスをしない人の習慣、ミスをしやすい人の習慣

	ミスをしやすい人	ミスをしにくい人
スマホ	● スマホを見る時間が長い	● スマホを短時間で上手に活用している
テレビ	● テレビを見る時間が長い	● 必要なテレビ番組だけを見る
働き方	● 嫌々、働いている	● ワクワク働いている
睡眠	● 睡眠不足	● 質のよい睡眠を7時間以上とっている
運動	● 運動不足	● 定期的に運動している
メモ	● メモをとらない	● きちんとメモをとる
勉強	● 勉強が嫌い、進んで勉強しない	● 「大人の勉強」をしている
集中力	● 集中力が低い	● 集中力が高い
忙しさ	● あわただしく仕事をしている、忙しい	● じっくりと腰を据えて仕事をしている
時間の使い方	● 予定を埋める、動き続けるのが大好き	● リラックスする時間を持っている
失敗の対処	● 失敗を放置する	● 失敗から必ず「学ぶ」
TO DO リスト	● TO DO リストを書かない	● TO DO リストを書く習慣がある
疲労度	● 疲れがたまっている	● その日の疲れを翌日に持ち越さない
学びの意欲	● 学びを欲張りすぎる	● 学びを欲張らない
残業	● 残業が多い	● 残業が少ない
自己洞察力	● 自己洞察力が低い	● 自己洞察力が高い
机の上	● 机の上が汚い	● 机の上が整理されている
ストレス	● ストレスが多い	● ストレスが少ない
活動時間	● 夜型	● 朝型

図6 絶対にミスをしていない人の脳の習慣

	集中力の トレーニング	ワーキングメモリ のトレーニング	脳疲労回復・ ストレス発散	脳の老化 防止
睡眠	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
有酸素運動	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
自然の中での運動	★	★★★★	★★★★	★★
デュアルタスク (運動+脳トレ)	★★	★★	★★	★★★★
読書	★★★★	★★★★	★★★★	★★
大人の勉強	★★	★★★★		★★★★
ボードゲーム (チェス、将棋、囲碁)	★★★★	★★★★	★	★★
料理		★★★★	★	★★★★
マインドフルネス	★★★★	★★	★★★★	★
コミュニケーション (夫婦、家族の会話)			★★★★	★★

★★★★ きわめて高い効果が期待される、 ★★ 高い効果が期待される ★ ある程度の効果が期待される
 星なし 学術的な根拠がはっきりしない