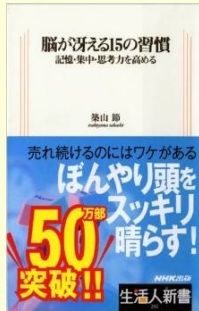


# やましたの「<sup>いっさつ</sup>今月の逸冊」

僕が本を読む理由は、考え方・価値観を広げるため。自分の知識や知恵なんてちっぽけなものだ。広げるためには、ある程度情報のインプットが必要だ。それには本が一番投資対効果が高い。たかが1500円程度の投資で、10数倍の価値を得ることがある。それはお金だけではなく、これからの生き方として、人生の糧となる。だから僕は今日も本を読む。



## 脳が冴える15の習慣—記憶・集中・思考力を高める / 築山 節 (著) ¥756-

-Amazonより内容紹介-

最近、何となく頭がぼんやりしている。記憶力や集中力、思考力が衰えたように感じている。そんな「冴えない脳」を治すために必要なのは、たまに行う脳トレーニングではなく、生活の改善である。『フリーズする脳』で現代人の脳に警鐘を鳴らした著者が、すぐにでも実行できて、有効性が高い15の習慣を提案。仕事ができる脳、若々しい脳を取り戻すためのポイントを分かりやすく示す。

## ◎脳の“取り扱い説明書”は読んでおきましょう！

この本を読んだ率直な感想は、「僕はほとんど無意識で実際やっている・・・」という自画自賛の感想でした^^/ というのは冗談のようで本当で、税理士試験の受験生時代から脳科学や、勉強のやり方の本はたくさん読んでいたので、無意識に仕事や実生活で実践できていたのでしょう。だからこの本を読んで確信しました。僕の仕事のやり方、考え方は間違いないなと（笑）早速スタッフにも渡して、読ませています。これで僕の仕事のやり方が説明しやすいです(\*^^)v

本の構成は読みやすく、15個の習慣がトピックで紹介されており、1つずつが日常で使える簡単な習慣や行動なので、すぐに取り入れやすいです。ひとつご紹介すると、家事は理想的な脳トレだから、小さな面倒臭いことも少しずつやっていたら、前頭葉の力が高まるようです。前頭葉とは脳の司令塔の役割なので、ここを鍛えれば日々の行動が強化されます。僕も実際に朝の仕事前は、洗濯、掃除、たまの朝ごはん作りなどは、朝一でテキパキこなしますので、かなり前頭葉が鍛えられていると思います！

もうひとつは、タイムプレッシャーです。25分のタイマーを使い、25分間集中して仕事したら、5分休憩します。その後、また25分集中して仕事をします。これを何度も繰り返します。5分の休憩時間は水を飲んだり、外に出て空を眺めたりしてリラックスしています。これは試験を受けている状態と同じで、残り25分しかないから最悪ここまでは終わらせる、というタイムプレッシャーをかけているのです。ホワイトカラーの仕事では、必須でしょう。

その他は、睡眠中に情報の整理、ルール作り、まとめる力、失敗ノート、クリエイティブ脳を作るなど、気になるものがたくさんあります。また運動はやはり脳にも良いようで、最近僕は朝方にジョギングをしています。時間は7時半くらいから、軽くストレッチをし、ちょっと瞑想して運動のイメージをします。次に無酸素運動の筋トレを10分程度します。その後に、有酸素運動のジョギングを1キロ7分ちょっとのペースで4～5キロ走ります。合計1時間の運動です。そしてシャワーを浴びて、朝の仕事に取りかかれば、エンジン全開でスタートできます(^^♪

脳系の本はたくさんありますが、最初の入口の本として、またすぐに実際使えるネタとして超オススメの一冊です。僕も、定期的に読み返す本だと思っています。