



## 脳のマイナス法則!?

今日は久々「脳」の話です。これまでいろいろな脳の特徴を話してきましたが、プラス面があると同時に、マイナス面もあります。今日は、以前私が講習会で教わった「脳のマイナス法則」について紹介したいと思います。

### ★後回しの法則

「脳は後回しにしたことは嫌いになる」

・・・脳は後回しにすることや逃げることで、拒否反応を起こしていく

- ① 物事を後回しにする者には、好き嫌が多い。
- ② 嫌いなことをする者は、それを克服することができる。
- ③ 好きなことからする者は、嫌いなことを克服できない。

(例1)「食事」・・・嫌いなものを先に食べる人は、好き嫌いを克服し、嫌いなものを後回しにする人は、大人になっても好き嫌いをもっていることが多い。

(例2)「宿題」・・・家に帰り、宿題から始める人は、学校生活が充実し、遊び(ゲーム、携帯・スマホ、テレビ、遊び、趣味)を優先する人は、生活に乱れを起こしやすい。

自分自身にもグサツとくる内容でした。いろいろと思い当たることがあります・・・。ただ、今の自分をより成長させていきたいという気持ち強い人は、このような「脳のマイナス面」を知っておくことも大切だと思います。

なぜなら、この「脳のマイナスの特性」を**意識的にプラスに変える方法を知ることができる**からです。「後回し」にすることが「嫌い」につながると知っていることで、**あえて「先にやる」という行動をとることで改善できる可能性が高まります**。例えば、宿題。「宿題が嫌だな」「テスト勉強が嫌だな」という思いを抱きつつも、心のどこかで「でも勉強を頑張りたい」「成績を向上させたい」という気持ちがあったとします。正直、嫌いな勉強を「**好きになるぞ!**」と思っても、なかなか行動は伴わないことが多いです。仮にそのときはできたとしても、長続きしません。そして、**結果的に「後回し」**になってしまいます。

この脳の特徴を利用するとどうでしょうか。「好きになるぞ!」と思えなくても、**ただ宿題やテスト勉強を「先にする」行動**を起こし続けば、いつの間にか「苦」ではなくなるかもしれませんよ?