



相談室だより No. 6

“ぼんやり” のすすめ

さて、新年早々ですが、今回は
“ぼんやり”のすすめ、と題して少しお話をしてみようと思います。皆さんは日々の生活の中で、ぼんやりすることがありますか。ぼんやりする時間を確保できていますか？

皆さんの中にはスマホやタブレットなどのデジタル機器からなかなか離れられない生活を送っている人もいるかもしれません。その中で、何となく疲れが取れない、何をしても面白くない、心が動かなくなる、イライラする、ケアレスミスが増える、などのトラブルに思い当たる人もいます。

これは脳に疲労がたまっている、『脳過労』の状態といえます。スマホやタブレットにはそれぞれ情報が無尽蔵にあるようなもの。SNS も Youtube も、脳にとっては終わりなき刺激攻撃です。加えて、スマホをトイレやお風呂の中にも持ち込んでスクロールしていたり、布団の中でもスマホを触っていたりする人もいます。スマホを片時も手放さずに眺める日々が続くと脳は情報過多になります。多すぎる情報は脳内で処理できませんから、脳に疲労がたまっていきます。そして疲労困憊した結果、脳の活動も低下して上記のような症状が出てきてしまいます。スマホを息抜きとして触る習慣がある方は要注意。息抜きどころか脳に疲労を蓄積させているのです。

スマホを手放せない人の中には、動画やテレビを見ながらスマホをいじっていることもあります。一見マルチタスクをこなしているように見えますね。しかし、実は脳にとってマルチタスクは苦手な分野。「～しながら～する」という状態は細切れに情報処理を切り替えている状態にすぎません。そのため、何かをしながらスマホをいじるといった「ながらスマホ」は脳に特別大きな負担となってしまいます。

では、こういった脳の過労を軽減するために、何ができるのでしょうか。もちろんスマホに触る時間を減らすデジタルデトックスは有効です。特に、ながらスマホは意識して止めてみるのが大切です。

スマホとの付き合い方以外では、“ぼんやりすること”。“ぼんやりする”というと何だか悪いことのように思われがちですが、ぼんやりしているときに脳が全く動いていないわけではありません。むしろ、活発に活動し危機的状態に備えたり、入手した情報を整理したりしているそうです。また、歴史的に有名な科学者たちのエピソードにも、抜群のひらめきがぼんやりしているときにこそ生まれている例がたくさんあります。“ぼんやり”は創造性との関わりの深さも指摘されている

のです。

こういった、ぼんやりしているときの脳の状態を脳科学ではデフォルトモード・ネットワーク（略して DMN）が活性化している状態といいます。DMN は、ぼんやりしているときや、単調な作業中、散歩をしているときなどにも活性化しています。脳の疲れをデトックスするためにも、息抜きにはスマホを介さず、ぜひぼんやりすることを取り入れてみてください。年中薄らぼんやりしている私のおすすめは、床に寝っ転がって窓から雲の流れるさまをぼーっと見ることに。たった 10 分程度でも頭の大掃除ができたようにリフレッシュできておすすめです。また、料理で大量のグリーンピースをひたすらむいていくような作業も無心になれるのでおすすめ。そう考えると、あ、掃除も、散歩も、皿洗いなども、DMN を活性化させることができる場面は意外にたくさんあるかもしれません。

皆さんもぜひスマホを置いて、脳の息抜きとリフレッシュを心がけてください。クリアで素敵な一年を！