

はじめに

私たち人間が他の生物と比べて特に優れている能力といえはなんでしょうか？
それは、「考える力」です。

人類は、本能を超えて「考える」という力を手に入れたおかげで、言葉や文字、そしてモノや技術を生み出すことができるようになりました。高度な文明を築き上げ、生物界のピラミッドの頂点に立つようになったわけです。

「人間は考える葦あしである」という言葉のとおり、ちゃんと考えるからこそ人間なのです。

しかし、考えることには弱点もあります。

それは、考えすぎてしまうことです。

考えることはいいことなのですが、これがいきすぎると迷って決断ができない、一歩を踏み出せない、思い悩んでしまう、といった弊害を生み出す原因にもなり

ます。

考えすぎることで行動がしにくくなり、場合によっては心身の病気にもつながってきてしまうのです。

つまり、考えることは諸刃もろはの剣でもあります。

合理的な判断をし、選択を間違えないためには、考えないわけにはいかない。しかし、考えすぎては行動が遅くなり、思考もネガティブになってしまう……。

この問題にどう折り合いをつけたらよいのでしょうか？

そもそも世の中には、「考えすぎて動けない人」がいる一方、「考えすぎずに最適な行動を素早くとれる人」もいます。

たとえば、「いつも行動が早い！」「判断が的確！」「いいアイデアもすぐに出す！」そんな人が身近にいた経験がないでしょうか。

大きな会社の経営者などをイメージしてもらおうとわかりやすいと思いますが、日々分単位のスケジュールで時間に追われながら、その中でも最適な道を選ぶことができる人たちもいますよね。

じっくり考えている様子はありませんが、かといって一か八かのヤマ勘で動い

ているわけではなさそうです。行動は素早く合理的だけれど、決して無策・無鉄砲ではありません。

彼らは、いったいどのようにして考えているのでしょうか？

近年、このような思考と行動にまつわる研究が進んでいます。心理学、脳科学、言語学、社会学、行動経済学など、さまざまな分野で、考えすぎてしまう人とそうでない人の違いが明らかになってきているのです。

たとえば、こんな研究結果があります。

◆不安やネガティブな感情は、考えごとをするほど強くなる

——ミシガン州立大学 モーザー

◆情報が多いほど、時間をかけるほど、人は合理的に判断できなくなる

——ラドバウド大学 ダイクスターハウス

◆忘れっぽい人、ものごとをざっくり記憶する人のほうが思考力は高い

——トロント大学 リチャーズ

◆ 考えないようにしようとするよりも、行動で打ち消したほうがいい

——カンザス大学 クラフト

◆ 「やる」か「やらないか」の決断は、コインで決めても幸福度は変わらない

——シカゴ大学 レヴィット

◆ 考えているときよりもぼーっとしているときのほうが脳は効率よく働く

——ワシントン大学 レイクル

◆ 過去のことを思い出すほど脳は老化していく

——理化学研究所 木村

◆ 優秀な人ほど、優秀な人のマネをして行動や思考を効率化している

——南デンマーク大学 アナリティス

◆ 「フェイスブックをやめる」など入ってくる情報を減らしたほうが幸福感も増す

——コペンハーゲン大学 トロムホルト

などなどの研究です。

これらに総じて言えるのは、

「考えすぎないほうが、行動力や幸福感が高まり、仕事や人生にいい影響がある」

ということです。

実に多くの研究で、同じような結論が導きだされているのです。

本書では、このような「考えすぎない人の考え方」を世界中の研究機関・研究者らの報告をもとに解説していきます。

全7章構成で、1章では考えすぎてしまう理由と、考えないための基本的な方法についてさまざまな学問分野からお伝えします。

2章では、「行動の最適化」をテーマに、迷う時間を減らし素早く適切な選択・判断をする方法について。

3章では、不安な状態から脱し、「冷静さ」を取り戻す方法について。

4章では、最大限集中し、「生産性」を高める習慣について。

5章では、「ポジティブな行動」がもたらす効果とその具体的なアクションに

ついて。

6章では、最新研究で明らかになってきている脳・体・心のつながりと、幸福感や健康との関係について。

7章では、「気分のリセット」を行うのに適したティップスについて。

全編にわたって研究結果や理論を説明するだけでなく、具体的なアクションに落とし込んでいきますので、読んですぐにでも生活に取り入れていただくことができます。

現代は「正解のない時代」と言われますが、これまでの時代と圧倒的に違うのは、情報量です。カンタンにたくさん情報が手に入る一方で、選択肢、考慮すべきことがらが多くなりすぎ、ものごとをシンプルに考えるのをより難しくしています。

ついつい「あれもこれも」と欲ばってしまいますが、そんな思考を一度スッキリさせ、日々の生活に必要なこと、重要なことを上手に整理していきましょう。「考えすぎないのに、うまくいく」。みなさまにそんな状態が訪れるような考え方をお伝えできればと思います。ではさっそく、始めていきましょう。

THINK SIMPLY

CONTENTS

1

考えすぎ理由・
考えすぎない方法

01

人間の行動原理

そもそも、
世界は不安でできている

「進化心理学」的考察

018

02

悩みのタネ

心配事の9割は起こらない

ペンシルバニア大学 ボルコヴェックら

024

03

忘れる能力

今抱えている不安は、
来年の今にはほぼ確実に忘れていく

エビングハウスの忘却曲線

029

04

集中と幸福

「今この瞬間」に意識がないとき
脳は不安を呼び込んでしまう

ハーバード大学
キリングスワースとギルバート

034

05

脳の力

じっくり腰をすえて考えるより、ぼーつ
とするほうが「考える力」は高くなる

ワシントン大学 レイクル

040

行動を最適化する

合理的な選択

「情報がたくさんあればいい選択ができる」わけではない

シカゴ大学 ダイクスターハウス

046

06

意思決定と
満足度「やるか」「やらないか」かの決断は、
コインで決めても一緒

シカゴ大学 レヴィット

054

07

比較にまつわる
研究なぜ、ヒトは「比較する動物」
になったのか？

フェスティンガーとムスワイラー

059

08

行動と焦りの関係

「損しないように」と
行動したとき判断ミスは起きる

北海道大学 村田

066

09

記憶と判断力

ものごとは細かく記憶するより、
「ざっくり」覚えるほうが判断が早くなる

トロント大学 リチャーズ

071

10

071

11

本能と思考

思考を重視すると
「利他的な行動」をとれなくなる

玉川大学坂上ら

074

CHAPTER

3

不安から「冷静」へ

12

ネガティビティ・
バイアス

なぜ、ニュースでは
悪い話ばかり流れるのか？

ミシガン大学アン Arbor 校 ソロカ

082

13

感情のシステム

イライラについて考える時間が長いほど、
イライラは増幅する

ミシガン大学 ブッシュマン

086

14

冷静な思考

感情が乱されたときは
「10」数えてリセットしよう

ノースウェスタン大学 フィンケル

090

15

理性的に考える

八つ当たりされたときは
事実の「捉え直し」をしよう

スタンフォード大学 ブレッチャート

094

20

最適な作業空間

まわりがざわついている環境のほうが
生産性は高まる

イリノイ大学ミータラ

118

CHAPTER

4

最高に集中する

19

人間関係の
情報処理

やってはいけないことは、「情報を邪推」

メラビアンの法則より

113

18

情報との距離感

フェイスブックをやめると幸せになる

コペンハーゲン大学 トロムホルト

109

17

欲望を止める

衝動に駆られたときには
30秒の「タッピング」がきく

ニューヨーク市聖路加病院 ウェイルら

105

16

辺縁系と新皮質

感情を書き出すことで
不安は軽減される

南メソジスト大学 ペネベーカーら

099

態度だけは
ポジティブであるべき理由

21

意識と無意識

集中力を持続させるには
作業とは「関係ない動作」をするとい

〜プリマス大学 アンドレイドラ

123

22

スピードアップ

思考の効率化のコツは
「自分好みの人」のマネをすること

〜南デンマーク大学 アナリテイスラ

127

23

マインドフルネス
の科学

1日10秒、呼吸に意識を向ける

〜カリフォルニア大学 ジーグララー

132

24

今を生きるべき
理由

思い出にひたると脳が老化していく

〜理化学研究所 木村ら

135

25

記憶の効率化

ぼーっとしているとき脳は
記憶したことを復習してくれる

〜マックス・プランク研究所
シャックとプリンストン大学 ニヴ

140

26

幸福の条件

75年間の追跡研究でわかった
幸福と健康を高める一つの方法

ハーパード成人発達研究所
ヴェイラントら

146

27

本質的
ポジティブ思考

前向きに考えようとする
と
ドツポにはまる

ミシガン州立大学 モーザーら

151

28

表情の科学

笑顔のストレス抑制効果と
感情を変える力

カンザス大学 クラフトとプレスマン

156

29

感情の伝達

ネガティブな態度がなぜいけないのか？
科学的な理由

アメリカ国立衛生研究所ハリリら

161

30

言葉の影響

ポジティブな言葉は苦しみや
痛みをやわらげる

ワシントン大学 ダットンとブラウン

165

31

笑いの効果

笑うことは生命力も高める

ウオーリック大学 オズワルドら

170

32

笑いの効果II

年齢を重ねた人は笑いから
アイデアを生み出せる

イモデナ・レッチョ・エミリア大学
タラミら

175

33

信頼の科学

人と信頼関係を築きやすいのは
観察力が高い人

〽 オックスフォード大学 カールとヒラリ

178

CHAPTER

6

脳、体、心のつながり

34

運動と
疲労感の関係

人はじっとしているほど
疲れを感じるようになる

〽 ジョージア大学 ビュエッツら

184

35

習慣と
モチベーション

とりあえずジムに通ってみることで
起きた8つの劇的な変化

〽 マコーリー大学 オートンとチェン

190

36

意識と肉体

「病は気から」の科学的根拠

〽 北京大学 ワンら

194

37

心の許容量

「こうあるべき」と考える人は
病みやすい

〽 バルセロナ大学 フェイクサスら

198

幸福の追求

感情はいろいろと複雑なものを
味わったほうが精神にいい

↳ ポンペウ・ファブラ大学
クオイドバックラ

7

リセット&GO!

効果的な
リフレッシュ

コーヒーを飲むよりも階段をのぼろう

↳ ジョージア大学 ランドルフら

森林浴の効果

とりあえず森へ行け

↳ ミシガン大学 ハンターら

休息の効果

いい睡眠はストレスをきれいに洗い流す

↳ ポストン大学 ファルツら

歯みがきの効果

休憩中の歯みがきは
その後のパフォーマンスを高める

↳ 千葉大学 左達ら

43

見た目と
モチベーション

なぜ、女子は出かけるのに
時間がかかるのか？ の科学的な理由

〜長崎大学 土居

224

44

かわいいの効果

子猫や子犬の写真を見ると
集中力が高まる

〜広島大学 入戸野

228

45

歌ってみよう

カラオケがストレスにいい科学的根拠

〜ミシガン大学 キーラー

232

おわりに

236

THINK SIMPLY

CHAPTER

考えすぎる理由・
考えすぎない方法



20万年

ホモ・サピエンス

生物学

不安と欲求

THINK
SIMPLY

01

人間の行動原理

そもそも、
世界は不安で
できている

「進化心理学」的考察

行動原理

情報処理

旧石器時代

私たち「ホモ・サピエンス（現生人類）」が地球に生まれてから20万年。技術、テクノロジーは大きく進化し、ネット環境さえあればどこでも仕事はできるし、1日中暇つぶしには事欠かない……そんな時代になりました。しかしながら、これだけ大きな進歩をしていながら、まったく変わっていないことがあります。

それは、私たちの行動原理です。行動原理とはカンタンに言えば「生物が何に突き動かされているか」ということ。

生物学と心理学をかけた「進化心理学」という学問では、人間の行動原理をこう説明しています。

人はみな「不安」によって動く。

自分の命を守るため、家族の命を守るため、私たちは「不安」という機能を使って生きてきたのです。不安があるから、新しいものを警戒しますし、より優位に立ちたいと思います。不安を解消するために、ラクに安心できる方法を探し求めるのです。

つまり、何かを怖いと思う気持ちも、何かをしたいという欲求も、すべては不安から起きるものだと考えられています。

この心のメカニズムは旧石器時代からまったく変わっていません。古代にやじりをごんばって削っていた人も、満員電車でゆられながら会社に向かっている人も、心の働き方や機能は同じなのです。

ただし、大きく違うのは人を取り巻く環境です。

数十万年前には、現代ではあたりまえのように使っている日用品も鉄筋コンクリートに守られた家屋や電化製品もなく、ちよつとしたことで命を落としかねない環境でした。たとえば、今なら消毒して絆創膏ばんそうこうを貼れば十分な傷でも、破傷風を起こして亡くなった人も多かったことでしょう。

気を抜けば、死ぬのです。ですから日常のわずかな変化や違和感にも注目し、それが危険かどうかを見極める必要があります。ちよつとしたことに対してでも不安になるくらいがちょうどよかったのです。

しかし、今はどうでしょう。

食料確保のために狩りに行く必要もありませんし、雨風をしのぐ家も暖房器具

もあります。ほしいものはコンビニでもスーパーでも、なんならネットでポチれば翌日には届くのです。

では、命をなくす危険性が少なくなった時代で私たちは何を不安に思うのかというと、仕事でうまくいかないと落ち込んだり、人間関係のトラブルで気が重くなったり、将来のお金のことを考えてげんなりしたり、先行き不安なニュースを聞いてイヤな気分になったり……そんなことですよね。

「中世の人が一生で得ていた情報を1日のうちに得ている」と言われるほど情報量の多い現代では、「先のわからない未来」や「他人の言動」あるいは「ネガティブな情報」などが私たちの不安をおおります。さらに「ネガティブティ・バイアス」といって、人はネガティブな情報に優先的に注目してしまう特性も持っています。

そのため脳が情報を処理しきれず、考えるほど不安になってしまふ、という状況が起きるのです。

そもそも、生物の進化というのは何万年もかけてゆっくりと行われます。翼が生えてきますように！ と願ってすぐに生えてくるものではないのです。

急激な文明の発達はここ数千年の話であり、人類20万年の歴史からすればほんの数分前の出来事に過ぎません。この状況に進化が追いつけるわけもなく、脳も身体もまだまだ順応できていないのです。「不安にならないようにしよう」としたって、それは難しいでしょう。

そこでぜひ、発想を変えてみましょう。

「不安にならないようにしよう」ではなく、「不安とうまく付き合っていくよう」と考えてみてください。

この高度な社会を生み出してきたのも、不安であり、心配性な私たちの性質なのです。

たとえば、戦国武将しかり、現代のやり手ビジネスマンしかり、世の中で大きな成果を上げて活躍する人というのは、「不安にならない」人というわけではありません。

不安のエネルギーをポジティブな方向に変換して、他の人が行わないようなことをしている人たちなのではないでしょうか。

脳の構造から考えて、不安にならない人はいません。

そう。本質的には誰だってビビリなのです。ただ、不安や恐怖に飲み込まれずに、うまく対処する方法を持つことはできます。

この本では、この「不安」という心の機能とうまく折り合いをつけて、上手に日常で生かしていく方法について紹介していきます。

その方法とは、世界中で行われている科学実験の内容をふまえたものです。国内外の大学や研究機関など、さまざまな文献をもとにしています。

考えることは素晴らしい技術なのですが、考えすぎると不安が増し、時間もエネルギーも浪費するばかり。そうならないための、科学にもとづいた「考えすぎない考え方」を見ていきましょう。

**How to
UNTHINK**

**不安にならないようにするのはなく
不安をうまく使う**