

じっくり考えれば、
いい判断ができる!!
...わけではない?

サッカーの試合、
勝ちチームを
当てたのは誰?

時間をかけて
考えた人たち

当てずっぽうの
人たち

短時間で
決めた人たち

一番正解したのはどの人たち?
答えは裏へ▶



最先端研究で
導きだされた
「考えすぎない」
人の考え方

もっとも正解率が高かったのは、

短時間で
決めた人たち

でした！

他の人たちに比べて

3倍以上の正解率

になりました。

時間を限ると、脳が情報の優先順位をつけてくれ、合理的な選択ができます。

決断と行動は、

早いほうが

良い！

じっくり考えれば、
いい判断ができる!!
...わけではない?

「やる」「やらない」の決断は、
コイン投げで決めても一緒?



詳しくは裏へ▶



最先端研究で
導きだされた
「考えすぎない」
人の考え方

決めかねていることを
書き込むとコインが投
げられ、表がでたら「実
行」、裏が出たら「実行
しない」という判断を
助けてくれるサイト。

一年後のこのサイトを
使った人を追跡調査し
たところ、63%がコイ
ンの結果に従って行動
していた。

そして驚いたのが、裏
でも表でも、悩みの解
決に向けて行動を起こ
した人の半年後の幸福
度が高いことがわかり
ました。

決断に必要なのは
「どう決めるか」
ではなく、
「決められるかどうか」、
なんですね。

ポジティブ思考が
絶対いい！
…わけではない？

前向きに考えようとすると
ドツボにはまることもある！

詳しくは裏へ▶



最先端研究で
導きだされた
「考えすぎない」
人の考え方

そもそもネガティブな
状態になっている人が
ムリにポジティブになろ
うとすると自己矛盾を
引き起こし、自分のネガ
ティブさに気づかされ、
よりネガティブ思考を
深めてしまうそうです。
落ち込んでいる人に
「頑張ろう!」「元気を出
して!」が逆効果なのは
このためです。

ネガティブな状態のときは
思考を変えようとせず、
まずは

「ああ、今ネガティブだなく
と認識するところ
から始めましょう。」

