

セミナー「知られざる脳特性を知り、QOTを上げよう！」 ご質問への答え

この度は弊社Webセミナーにご参加いただきまして、心より御礼申し上げます。
そして、ご質問ありがとうございます。心を込めてご回答させていただきます。

★KC様からのご質問

歳を重ねて自分が老けていくことを受け入れています、少しは抗ってみたいと思っています。牧平さんが若々しく、長時間のセミナーをパワフルにやり切る元気があるのは何故だと思っていますか？

★回答

貴方に真の学び、真の価値を伝えたいと心底願っているからですよ！

★KD様からのご質問

やる気が出ていると、飽きずに眠くもなく集中して、脳が疲労していることに気がつかず、仕事を終わると急にドッと疲労感がやってきますが、そうなる前に脳の疲労に気づく方法がありましたら教えて下さい。

★回答

誰でも集中度が深く長ければ疲労は確実にします。問題は、睡眠後にその疲労感が残るかどうかが大問題です。

朝、目覚ましをかけずに予定時間の±10分以内程度に自然に目が開けば問題ありません。しかし、自然に目が開かず目覚ましをかけた後・・・朝起きの瞬間にスパッと寢床から出られて清々しい気分があるかどうか脳疲労判断の目安です。

★IT様からのご質問

下山テストコースのイベント立ち上げの仕事を親会社の人達としましたが、残念に思うことばかりでした。

★回答

真なる学びが不足する現代教育しか受けていない人は・・・残念な思考の人が多なのは悲しい事ですね！お気持ちお察し申し上げます。

★MY様からのご質問

- ①ワーキングメモリを増やせば、脳疲労による様々なリスクを軽減することも可能と
いうことでしょうか。
- ②業務上、パソコンやスマホに依存しています。本業・副業ともに。現状付き合っ
ていくしかないですが、どうしたらいいでしょうか。
- ③やる気のスイッチを確実に入れる方法を教えていただきましたが、余計に脳疲労に
なりそうな印象を受けましたが、意識→無意識に手っ取り早くもってく方法と理解
しましたが、あってますでしょうか。

★回答

- ①ワーキングメモリーを増やせば、脳に対する負荷は軽減可能です。
当然、同じタスクをこなす限りでは脳疲労は軽減できます。能力が上がると仕事や脳
負荷をさらに増せば・・・脳疲労は高まります。バランスが大事です。
- ②仕事は致し方無いですから・・・脳疲労を取り除く為の運動や瞑想や自然と触れ合う
ことを増やすしかありません。さらにタスクとタスクの間に2分程度目を閉じるのもとても
有効です。
- ③現代社会、特にサラリーマンは自分だけの意思で脳活動をする事は不可能な事です。
とにかく自分の許容度を押し量り“ゆとり”バッファを常に温存する働き方をするしか他
に方法はありません。休日などに脳疲労を回復する運動や瞑想や自然とのふれあい、
家族や友人等の楽しい時を作り、大笑いする時間を持つ事も大事です。我が家では
夫婦で1日10回以上も大笑いの会話をしていますよ！！！！

以上、御回答申し上げます。この度はセミナーにご参加頂きまして、心より御礼申し
上げます。ありがとうございました。 牧平

次回は、7/13(土)にWebセミナー
【第2弾】知られざる脳特性を知り、QOTを上げよう！
を開催します。ぜひご参加ください！