

工藤孝文 著
Kudo Takatumi

0.75倍速健康法

Forest
2545
Shinryo

はじめに

「やるが多すぎて気持ちが悪く落ち着かせる時間がない」

「いつも何かに追われている気がして、なんだか毎日がしんどい」
などと感じていませんか？

現代社会では、このような不調を抱える人が急増しています。

不調の原因は、ずばり、生産性や効率性を追い求め過ぎていること。私たちの生活は、情報通信技術の発達やデジタルデバイスの普及により、時間や場所を問わず働くことが可能になりました。24時間を取り組める作業量は、インターネットの誕生以前とは比べものにならないほど増えています。

しかし、人間の欲求はとどまるところを知りません。もっと便利に思うあまり、デジタルデバイスを駆使して生産性や効率性を追い求めることで、人間本来の生き方から逸脱した生活を送るようになりました。その結果、自律神経と呼ばれる重要

な神経のバランスが乱れることで、イライラ、頭痛、不眠、倦怠感けんたいなどの不調に悩まされる人が増加してしまったのです。

このような不調から脱するには、「現代社会では無駄な行為として捉えられていること」を意識的に、そしてじっくりと行なうことが重要だと私は考えています。

最近、生活における無駄を切り捨ててしまう人が多い傾向にあります。一見無駄に見えるようなことでも、じつは多くの価値があるものです。たとえば、頭が疲れているときに公園を散歩してみたら、なんだか気分がすっきりしたことはないでしょうか？

あえて余計だと思える作業に取り組むことは、人間らしさや健全な心身を維持するために必要な行為であり、無駄を排除し過ぎることはさまざまな不調に繋がってしまいます。また、単調で味気ない毎日を繰り返すだけの生活にもなりがちです。

私は、一見無駄な行為をじっくりと時間かけて行なうことを、「0・75倍行動」と名づけました。SNSの動画や録画したテレビ番組を1・5倍速や2倍速で視聴

する人が多くなりましたが、その逆、スローで再生するような感覚です。その感覚を日常生活のいろいろな場面に取り入れてみるのです。

本書では、生産性の追求による不調から抜け出すためのコツとして、「0・75倍速」を生活に取り入れるメリットやポイントをわかりやすく解説します。

第1章では、せかせかすることが健康に悪い理由、第2章では自律神経の基礎知識、第3章では日常に取り入れやすい「0・75倍速」に繋がる行動、第4章ではメタタル不調を解消するためのポイント、第5章では心身の不調の改善に役立つストレッチを紹介します。

とくに、第3章からは生活に落とし込みやすい具体的な対策を紹介しているので、ぜひできることからお試しください。本書が、AI・ロボット時代を生きるあなたが人間らしく暮らすためのヒントになればたいへんうれしく思います。

0.75 倍速健康法

目次



第1章

「せかせか」はどうして健康に悪いの？

つねに戦闘モードで生活する現代人 18

自律神経のバランスを崩す倍速行動 20

そもそも焦らなければイライラもしない 22

人間はまだタイプAを求めているわけではない 25

戦闘モードが脳疲労の原因に 27

マルチタスクは脳の天敵 28

脳疲労から抜け出すための3つの方法 31

頭を空っぽにするためのTODOリスト 34

第2章

自律神経の乱れはあらゆる不調のはじまり

人間が1日にできる決断の数は限られている 37

行動スピードの変化で得られる気づき 38

もう悩まない人間関係をつくる秘訣 40

日常にゆつくり時間を取り入れよう 42

0・75倍速で生きると見えてくる本来の自分 44

心と身体の調子を整える自律神経 50

交感神経と副交感神経の働き 52

心身を休ませるために必要な準備の時間 54

いろいろな不調を生む神経バランスの乱れ 56

神経バランスを乱れさせる4つのストレス	60
男女ともにホルモンバランスの変化には要注意	62
自律神経の状態を把握しよう	64
健康の秘訣はニュートラルであり続けること	67
過剰に働いている神経に気づく方法	70
「やめること」が不調から抜け出す第一歩	71
3つのNG習慣——その1「不規則な生活」	72
健康のためには欠かせない日光浴と朝食	74
3つのNG習慣——その2「運動不足」	76
運動不足解消のポイントは背筋と呼吸	77
3つのNG習慣——その3「身体の冷え」	79
切っても切り離せない自律神経と腸の関係	81
積極的に摂取したい高食物繊維の食材	82

日常に「0・75倍速」を取り入れる

日本人の過半数が倍速視聴常習者 88

0・75倍速で動画を視聴する 89

スローテンポの音楽で散歩する 91

りんごの皮はちぎれないようにむく 93

白米を玄米に替える 95

食事中に箸を置いて食レポする 97

急行は見送って各駅停車に乗る 99

ゆっくり動くものを目で追う 101

書き出すことで邪念を取り払う 102

コーヒーを淹れるならハンドドリップで

時間の流れに身を任せられる趣味を持つ 106

日常に森林浴の時間をつくる 107

美しい所作を心がける 110

話は最後まで聞いてゆっくり答える 111

集合時間より早く到着しておく 113

第4章

心の不調はゆっくり時間で解きほぐす

いつでもどこでもできる呼吸法 118

安定感を与えてくれるマインドフルネス瞑想 120

忙しいアピールは自分を失くしている証拠 122

自分と対話する時間を確保する

124

「やるべきことリスト」よりも「好きなことリスト」

127

とにかくあらゆることに感謝する

130

自分も相手も気分がよくなる「感謝アラーム」

132

「八正道」でいまの生活を大切に感じよう

133

苦手なことはどんどん人に頼る

135

0・75倍速の遠回りが可能性をひらいてくれる

137

仕事が終わらないときはいさぎよく諦める

139

「諦める」は本来前向きな意味を持つ言葉

140

自分を最優先にする時間をつくろう

142

デジタルデバイスから距離を置く

144

読書は最強の0・75倍速行動

147

第5章

ゆっくりストレッチで病気を予防する

肩こり解消で自律神経の不調も改善 152

首・手首・足首ストレッチで血流促進 156

お手軽太極拳で気分もスッキリ 162

ラジオ体操はじつはすごいストレッチ 167

健やかな暮らしのための「0・75倍速ラジオ体操」 168

おわりに 171

装丁・本文デザイン	bookwall
イラスト	しゅんぶん
図版デザイン	二神さやか
編集協力	ぎいてかく合同会社 (タケウチノゾミ・いからしひろぎ)
校正	大江多加代
DTP	株式会社キャップス

第 1 章

「せかせか」は
どうして
健康に悪いの？



つねに戦闘モードで生活する現代人

日常生活を送るなかで、つい「せかせか」してしまうことはありませんか？ とくに仕事や育児で忙しい日々を過ごしている人は、「1分1秒でも早く行動しなければ」という思いから、落ち着かない気持ちで過ごしていることが多いかもしれません。

もちろん、早く行動するのは悪いことではありませんが、このようにつねにスピードを意識するせかせかした生活を送ると、自律神経と呼ばれる重要な神経が乱れ、体調不良の原因となってしまいます。

たとえば、仕事で必要な資料を自宅に忘れて急いで取りに戻るときに、心臓がドキドキしたり、冷や汗をかいいたりしたことはないでしょうか？ これらの症状は、自律神経のバランスが乱れ、身体が緊張状態にあるときに働く「交感神経」が優位になったことで引き起こされます。

自律神経の仕組みについては第2章で詳しく解説するため、ここでは概要のみか
んたんにお伝えしましょう。自律神経とは、心臓や消化器などの臓器や器官を調整
している神経で、**交感神経と副交感神経の2種類**から成り立っています。

私たちの意思とは関係なく血圧や体温が保持されたり、汗をかいたりするのも、
自律神経が働いているおかげです。交感神経と副交感神経はそれぞれ別の働きを担
っていて、交感神経は心身を活動的な「**戦闘モード**」にするのに対し、副交感神経
は心身を休ませ「**リラックスモード**」にする役割を果たしています。交感神経はア
クセル、副交感神経はブレーキと考えるとわかりやすいでしょう。

この2種類の自律神経がバランスを取りながら協調して働くことで、私たちの心
身の状態は健常に保たれます。しかし、どちらか一方の働きが高い状態が続くと、
自律神経のバランスが崩れ、体調に異変が起きてしまいます。

交感神経だけの働きが高まって、副交感神経だけの働きが高まって不調に繋
がりやすくなるため、双方が働くべきタイミングで優位になることがベストと言え

ます。

自律神経のバランスを崩す倍速行動

本書では、よりわかりやすくするために、せかせかした動きのことを「**倍速行動**」と呼ぶことにします。倍速行動とは、その名のとおり何でも素早く行動することです。近年は、ドラマや映画を倍速で視聴する人が多いですね。しかし、日常生活におけるすべての行動を倍速にすると、交感神経優位の状態が続くため、結果として心身の不調に繋がってしまいます。

本書を読み進める前に、ここで一度、最近の日常生活を振り返ってみてください。仕事に間に合わないからと大慌てで身支度を整えたり、スマートフォンを片手に5分程度で昼食を済ませたりしていませんか？ また、帰宅後も倍速再生でSNSの動画を視聴するなどの行動をしているかもしれません。

こうしてつねに倍速行動を続けると、1日を通して身体や心をゆったりと休める

ことができなくなります。すると、生命に危機が及んでいる状態だと身体が判断し、交感神経の働きが過剰になることで、結果として自律神経のバランスが乱れてしまうのです。

こう説明すると、身体的な倍速行動だけが自律神経のバランスを崩すように感じるかもしれませんが、じつは心の状態も大きく関係しています。この心身の連携について、少し例を挙げて考えてみましょう。

ゆっくり歩いたときと早く歩いたときを比較すると、ゆっくりと歩いたほうが気持ちに余裕ができ、心が落ち着くという人は多いのではないのでしょうか？ また、気持ちに余裕がある状態で歩くと、自然と歩く速度がスローペースになると思います。反対に、早く歩くとせかせかとした気持ちになったり、落ち着かない気持ちで歩くと自然と早足になったりすることも多いでしょう。

このように、**心と身体は、自律神経を介してつねにリンクしています**。そのため、倍速行動による過労や寝不足などの生活習慣の乱れだけでなく、怒りや不安などの心の不調も自律神経のバランスを崩す原因となります。つい倍速行動をしてしまう

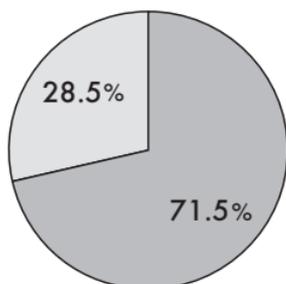
理由は、心と身体の両方に余裕がないことが原因と考えられます。

そもそも焦らなければイライラもしない

倍速行動が日常化している人が増加している理由には、タイムパフォーマンスの追求が当たり前になったことも大きいと考えられます。近年は生産性や効率性を追い求めるあまり、時間や労力をかけても得るものが少ないことは「タイムパフォーマンスが低い」無駄な行動」であるといった考えが広まりつつあります。テレビやSNSなどでも、「タイパ」という言葉をよく目にするのではないのでしょうか？

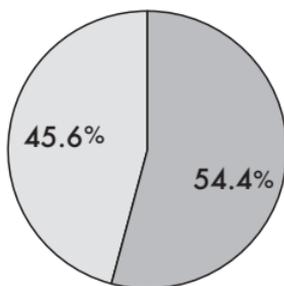
セイコーグループ株式会社による、生活者の時間に関する意識や実態を調査した報告書「セイコー時間白書2024」によれば、15〜69歳の男女1200人のうち71・5%が「なるべく無駄な時間は過ごしたくない」、54・4%が「この時間は無駄ではないか」とつい考えてしまう」と回答しています。この結果からも、多くの現代人が日常的に時間効率を重視していることがわかります。

なるべく無駄な時間は
過ごしたくない



■ あてはまる □ あてはまらない

この時間は無駄では？
と考えてしまう



■ あてはまる □ あてはまらない

タイムパフォーマンスを意識することにはメリットもある反面、焦りに繋がりがや
すい点に注意が必要です。つねに「時間を有効に使わなければ」と考えることで、
気持ちに余裕がなくなり、その焦りが思わぬトラブルを引き起こすことがあるため
です。

たとえば、焦っているときに限って水の入ったコップを倒す、帰宅途中に鍵を落
とすなど、焦りが予想外のトラブルを生んだ経験はないでしょうか？ このような
ケースでは、気持ちに余裕がないうえにトラブルへの対処も必要になることで、さ
らに苛立ちを感じやすくなります。

日常的なイライラで悩んでいる場合は、**過度なタイムパフォーマンスの追求によ
る焦りが倍速行動に繋がりがり、その倍速行動によって感じた焦りやイライラが、さら
なる倍速行動を生み出す**という悪循環に陥っているかもしれない。

仕事がうまくいかず物に当たってしまう、子どもの些細な振る舞いにカッとなつ
て大声で叱りつけてしまうなどの行動が続いたら、それはおそらく倍速行動によつ

て自律神経のバランスが乱れている証拠です。

人間はまだタイパを求めてはいけない

タイムパフォーマンスを意識した生活は、そもそも本来の人間の生き方に適してはいません。私たちの祖先である原始人は、日の出とともに起床して狩りや漁に励み、日が沈むと休息を取る生活を送っていました。このような約24時間の生活リズムを「サーカディアンリズム（概日リズム）」と呼び、体温やホルモン分泌、睡眠の周期、自律神経などの身体の基本的な機能を調節しています。つまり、日中は交感神経が優位になり、夜になると副交感神経が優位になるという自律神経の働き方は、原始時代から変わっていないということです。

このサーカディアンリズムをつくりだしているのが「体内時計」です。体内時計は光によって調整される仕組みで、光を感じると交感神経を活性化させ、暗くなる副交感神経の活動を促します。そのため、パソコンやスマートフォン液晶画面

から発せられる強い光を夜に浴びると、体内時計がずれてサーカディアンリズムが乱れるだけでなく、自律神経のバランスも崩れてしまいます。

自律神経は全身に張り巡らされているため、一度バランスを崩すと心身にさまざまな影響を及ぼします。生産性を追い求めるあまり、人間本来のリズムから離れた生活を送ると、健康問題を引き起こすことをよく覚えておいてください。

原始人が生活していた頃から現代社会までを24時間とすると、産業革命から現代までの時間は1分、インターネットが誕生してから現代までの時間は数秒だと言われています。

インターネットが誕生したのは1969年とされており、かなりの年月が経っているように感じるかもしれませんが、人類の歴史全体と比較すると、その期間はあまりに短いものです。人間の身体は、このような急激な時代の変化にまだ対応できていません。そのため**デジタルデバイスを駆使し、タイムパフォーマンスを意識し過ぎる生活は、人間にとって大きな負担になってしまいます。**

とくに夜遅くまで液晶画面を眺めていると、脳が覚醒して睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌量が低下するほか、睡眠の質の低下に繋がることもわかっています。毎日起きる時間や寝る時間がバラバラな不規則な生活や、夜間でも明るく賑やかな生活をしていると、自律神経のバランスはどんどん乱れていってしまいます。

戦闘モードが脳疲労の原因に

倍速行動が原因で悩まされることが多い症状としては、イライラのほかに「脳疲労」も挙げられます。脳疲労とは、脳に過度な負担がかかることで、**脳の機能が一時的に低下している状態**のことです。たとえば、パソコンで一度にいろいろな作業をしようとした際に、フリーズしてしまった状態をイメージするとわかりやすいでしょう。

脳疲労を起こすと、**集中力が低下する、頭がぼんやりする、判断から実行までに時間がかかる、物忘れが激しくなる**などの症状を感じやすくなります。

では、なぜ倍速行動が脳疲労を引き起こしてしまうのでしょうか？ その理由は、**脳内には全身の機能を統制・コントロールする自律神経中枢が存在するため**です。

この自律神経中枢は、交感神経と副交感神経の働きを調整する役割を果たしています。たとえば人が運動を始めると、脳は交感神経を活発に働かせるための指示を出します。そして、運動を続けることで疲労が溜まってくると、今度は副交感神経を働かせて全身をリラックスさせ、休息を取りやすくなります。

このように、私たちの身体は自律神経中枢が正常に働いていることで、心身の健康を維持しています。そのため、倍速行動や寝不足などによって疲労が生じると、交感神経と副交感神経の調整を行なっている脳に過剰な負担がかかり、結果として脳疲労を引き起こすという仕組みです。

マルチタスクは脳の天敵

脳疲労はマルチタスクや情報過多によっても発生します。現代はパソコンだけで

なく、スマートフォンやタブレットなどのさまざまなデジタルデバイスが存在しており、場所や時間を問わずに多種多様な作業を行なうことが可能となりました。

タイムパフォーマンスを高めるために、スマートフォンで電話をしながらパソコンでメールを確認する、家事をしながら動画を視聴するといった行為を日常的に行なっている人は多いのではないだろうか？ このようなマルチタスクは一見効率的に感じるかもしれませんが、じつは一度に行なうタスクが増えると、**脳に過剰な負担がかかり、脳疲労を起こしやすくなります。**

さらに、暇さえあればSNSを見るといった行為は、つねに多くの情報が脳にインプットされることで情報過多になり、脳が疲れる原因になってしまっています。脳は**情報を受け取っている限り思考を止められないため、疲労が蓄積していつてしまう**のです。

隙間時間や困ったことがあった際にすぐにスマートフォンを開く行為は、つねにスマートフォンを操作していないと落ち着かない「**スマホ依存症**」にもなりかねません。スマートフォンへの依存度については、次のページのチェックリストを試し

スマホ依存チェックリスト

- スマホが手元にないとソワソワしたり、イライラしたりする

- ついスマホを見てしまい、予定していた仕事や家事に取り組めないことがある

- スマホを見始めると、思っている以上に時間が経っていることがある

- 周囲の人と過ごす時間よりも、スマホを見ることを優先してしまう

- スマホを使う時間を減らそうとしても、なかなか減らせない

- スマホが近くにないと落ち着かない

- 暇な時間があると無意識にスマホを触ってしまう



個

てみてください。該当する項目が多いほど依存度が高いこととなります。

脳疲労から抜け出すための3つの方法

ここまで、倍速行動がいかに心身に不調をきたすかについて説明してきました。日頃の行動を振り返って、すでに不安に思っている人も多いことでしょう。しかし、安心してください。ここからは、そうした倍速行動から抜け出し、倍速行動によるデメリットを解消するための方法やコツを紹介していきます。

まずは、現代人にとくに多い脳疲労から抜け出すための3つの方法について解説しましょう。

1つ目は「**タイムパフォーマンスが低い行為にあえて取り組む**」です。

私は、作業パフォーマンスが低下してきたと感じたら、テレビのバラエティ番組を観る、軽いストレッチで身体を動かす、仮眠を取るなどして頭をリセットしてい

ます。

生産性向上のため、休憩時間に自己啓発本を読んだり、仕事に関連する内容のテレビ番組や動画を視聴したりする人も多いかもしれませんが、このような行為は脳が休まらず、脳疲労を増幅させてしまう可能性があります。仕事などの疲労の原因となる出来事とはなるべく離れた行動をすることで、脳をリフレッシュさせましょう。

2つ目は「**環境を変える**」です。

日中オフィスにいる時間が長い人は、近くのお店に飲み物を買に行くなどして少し外に出てください。それだけでも気持ち切り替わり、頭がスッキリすることがあります。もし外出が難しい場合は、トイレに行ったり、廊下を歩いたりしてみましよう。

その際、肩を回すといったかんたんなストレッチをしてみることもおすすめです。長時間同じ姿勢を続けると血行が悪くなり、自律神経の働きが低下するだけでなく、

脳内の酸素や栄養素が不足するため、集中力も落ちてしまいます。

長時間座り続けることは健康に悪影響を及ぼし、死亡リスクを高めることもわかっています。「1時間座り続けると余命が22分縮まる」という恐ろしい研究結果が発表されているのです。少し身体を動かすだけでも血行の促進に繋がるため、意識的に身体を動かすとよいでしょう。

3つ目は「**問答無用でとにかく手を動かす**」です。

会社で細かい作業に集中していたときに、周囲の人からの呼びかけがまったく耳に入らなかつた経験はないでしょうか？ このような事態が発生するのは、人間の脳は思考と感覚を両立できないからです。

視覚や匂い、食感などに集中しているときは、基本的に考え事はできません。つまり、感覚を重視した作業に集中すれば、思考を一時的に中断できるということですね。

脳疲労を起こした際は、頭の中が考え事でいっぱいになり、思考が負のループに

陥ってしまいうケースも多々見られます。マイナスな考えが頭の中を占め、何をしても気分が晴れない場合は、とにかく思考を伴わない作業に集中してみましよう。たとえば、写経や手芸、ヨガやストレッチなどに黙々と取り組むと、脳疲労の軽減が期待できます。

頭を空っぽにするためのTODOリスト

とはいえ、仕事や家事が忙しく時間がかかる作業に取り組めないという人も多いと思います。そのような場合は、「**身体を動かすTODOリスト**」を書き出し、上から順番に取り組むことが適しています。

このときの重要なポイントは、**必ず身体を動かす作業だけを書き出すこと**です。やるべきことのなかには、家計簿の整理などの頭を使うものもあると思いますが、脳疲労を起こしている際には、何も考えずにこなせる作業が適しています。庭の草むしりや冷蔵庫内の整理、部屋の掃除などで一心不乱に身体を動かせば、終わりの

身体を動かすToDoリスト

(例)

・りんご(果物)の皮をちぎれないようにむく

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

ない思考を断ち切り、頭をリセットさせることができます。

このような運動以外の生活活動で消費されるエネルギーはNEAT（ニート）と呼ばれ、一般的な運動に取り組んだ際のおよそ5〜6倍ものエネルギーを消費することがわかっています。第2章でも詳しく解説しますが、自律神経のバランスを整えるためには、生活習慣を整えることが欠かせません。TODORISTの達成により、無理なく身体を動かしましょう。

また、**リストの一番上から順番に作業を進めること**も、重要なポイントの1つです。リストに取り組む際に「次は何をやるのかな」などと考えると、脳疲労からの回復を妨げてしまいます。よって、リストの一番上から機械的に進めていき、作業に没頭することが重要です。

意外にも、頭の悩みは頭では解決できません。身体的な疲労とは反対に、「脳疲労は身体を動かして解消する」と覚えておいてください。

人間が1日にできる決断の数は限られている

TODOリストを書き出す力も残っていないくらい脳疲労が蓄積してしまった場合に備え、**そのときに取り組むことを日常的にメニュー化しておくこと**もおすすめです。

というのも、「次はこれをしよう」といった何かを決断する行為は脳にとって負担になりやすく、脳疲労を増幅させてしまう可能性があるからです。そのため、事前に脳疲労が起きた場合の回復方法をあらかじめ決めておくことで、決断による脳疲労を防止することができます。

特別なことに取り組むのではなく、靴磨きや皿洗いなどの日常的な行為でまったく問題ありません。

このように事前に取り組むことを決めておく方法は、著名な経営者やスポーツ選手も多く取り入れています。アップルの共同創業者であるスティーブ・ジョブズ氏

は、「人間が1日にできる決断の数は限られている」という理由により、毎日同じ黒のタートルネックとジーンズ、スニーカーを着用していました。服の選択という決断にかかる時間とエネルギーを減らし、仕事に集中するためです。

決まった動作や行為を繰り返すことには、「今日は何をしよう」と考える時間を省くことで、物事の決断によるストレスを減らす効果があるほか、「今日もこれをやったから大丈夫」といった心の安定にも繋がります。

人間が1日に行なう決断の数は驚くほど多く、ケンブリッジ大学のバーバラ・サハキアン教授の研究によれば、**人間は1日に最大で3万5000回もの決断**をしていることが判明しています。決断が多過ぎることも脳への大きな負担となるため、疲れ切つて思考能力が低下してしまった場合に備え、事前にやることを決めておく
と安心です。

行動スピードの変化で得られる気づき

では、脳疲労以外の不調から抜け出すにはどうすればよいのでしょうか？ その答えは、倍速行動の逆、つまり**行動スピードを意識的にゆっくりにすること**です。「ゆっくり行動するなんて時間の無駄では？」時間をかけるとより疲れるのでは？」と思うかもしれませんが、行動スピードを遅くすることには、意外と多くのメリットが存在します。

例として、休日のにんびりと散歩を楽しんでいるときのことを想像してみてください。いつもと同じ景色であるにもかかわらず、今までまったく意識していなかった建物が目に入ってきたり、公園の花壇に植えられている植物を見て、季節の移り変わりを感じたりしたことはありませんか？

一方で、通勤時など考え事をしながら早足で歩いている際には、周囲の様子はあまり目に入ってこないのではないのでしょうか？ このように、行動スピードを落とすと、感覚が研ぎ澄まされて新たな気づきを得やすくなりました。

私自身も、忙しいとつい倍速行動をしてしまうため、なるべく行動スピードを落とし、患者さんの診察をするよう心がけています。すると、心に余裕ができるだけ

でなく、患者さんの表情や様子などのちよつとした変化に気がつきやすくなりました。

タイムパフォーマンスを意識して倍速行動ばかりしていると、毎日が同じ作業の繰り返しになり、人生が非常に味気ないものになってしまいます。ゆっくり行動すると自律神経のバランスが整うだけでなく、日々新たな気づきを得ることもでき、より豊かな日常生活に近づくことができるでしょう。

もう悩まない人間関係をつくる秘訣

行動スピードに余裕を持たせるメリットには、そのほかに、メンタル面にもよい影響を与えられることも挙げられます。本章の初めで、つい倍速行動をしてしまう理由は、心と身体の両方に余裕がないことが原因の可能性があると述べたとおり、行動とメンタルには非常に強い繋がりがあります。

この関係性は医学的にも証明されており、さまざまな心の病に効果的な方法とし

て、認知行動療法と呼ばれる治療方法が広く取り入れられているほどです。心の余裕は、円滑な人間関係の構築や維持にも非常に役立ちます。

たとえば、初対面の相手にとっても失礼な態度を取られたとします。このとき、心に余裕がないと「あの人は最低な人だ」と決めつけてしまいがちですが、気持ちにゆとりがあると「何か嫌なことがあってイライラしていたのかもしれない、次に会ったときは落ち着いて話せるといいな」と少し余裕を持って考えられるようになります。

普段から倍速行動ばかりしていると、交感神経が優位になることでイライラしやすくなり、つい勝手な判断をしてしまいがちです。そのため、周囲の人との関係で悩んでいる場合は、ゆつくりとした行動を意識することで気持ちに余裕ができ、関係性の改善に結びつくこともあるでしょう。

なかには、ゆつくりした行動をしなければと考えれば考えるほど焦ってしまう人もいるかもしれませんが、まずは可能な範囲内で行動を変えることが重要です。休みの日にスローペースで散歩をする、しつこい汚れがついた場所をじっくり掃除す

る、普段はしないようなDIYに挑戦してみるなど、いつもよりもゆつくりと身体を動かすことから始めてみましょう。

いきなりすべての行動を遅くしようとせず、一部の倍速行動を止めるところから始め、徐々にペースを変化させてみてください。

日常にゆつくり時間を取り入れよう

「行動スピードを変えるとは言っても、どれくらいゆつくりにすればいいの？」と感じた場合は、つねに0・75倍速を意識して無理なく行動スピードを落とす方法がおすすめです。**0・75倍速とは1倍速よりも遅く0・5倍速よりも速い**、まさに生活に取り入れるのにぴったりの速度です。

0・75倍速の想像がつきにくいときは、YouTubeでニュース動画を開いた後に、設定ボタンを押して再生速度を変更してみてください。まず標準の速度で再生し、その後0・75倍速にセットして、もう一度再生するとイメージを掴みやすく

なると思います。

0・75倍速は一般的に想像するスロー再生よりもスピードが速いため、ゆっくり過ぎてイライラするほどの速度ではありません。そのため、日常生活にも取り入れやすく、行動スピードを変える目安として最適な速さと言えます。

どのような行動からスローペースにするか迷った場合は、まずは歩くスピードに0・75倍速を取り入れてみましょう。たとえば、いつも自宅から駅まで10分かかるのであれば、同じ道を13分程度（ $10 \div 0 \cdot 75$ ）で歩くとちょうどよいスピードになります。

もちろん歩くスピードだけを遅くすると、会社に遅刻するなど日常生活に影響が出てしまうため、スピードの変化に合わせた生活の見直しも行う必要があります。私が推奨しているのは、**起床時間を今より30分以上早めること**です。

時間の余裕は心の余裕に繋がるため、たった30分でも早く起きることで、朝の行動に余裕ができ、バタバタと焦る必要がなくなります。

また、ゆっくりと周囲を見ながら歩くと、普段は意識していなかった自分を取り

巻く環境に目がいき、新たな気づきを得ることに通じます。ふと目に入った広告や看板から仕事のヒントを得るなど、余裕を持った行動は視野の広がりにも結びつくものです。

私自身も、0・75倍速を意識して歩くと「こんなところに雰囲気のいい喫茶店があったんだ」「世の中にはこんな面白い広告があるんだ」といったように、普段は意識しないさまざまな場所や物に目が留まるようになりました。仕事でよいアイデアが思い浮かばず焦ってきたときこそ、気持ちを抑えて、日常生活に0・75倍速を取り入れてみるとよいでしょう。

0・75倍速で生きると見えてくる本来の自分

0・75倍速行動を心がけることは、本来の自分を取り戻すことや、自分の新たな側面を発見するきっかけにもなります。とくに社会人の場合は、本来の性格とは異なる自分を演じることで、取引先や同僚との人間関係を円滑に保っている人も多い

のではないでしようか？ なかには、無意識のうちに本来の性格を隠している人もいらっしやるでしょう。

意外にも0・75倍速を取り入れると、自律神経のバランスが整い心身に余裕が生まれることで、普段は隠れていた本来の自分が見えてくることがあります。

「いつも時間がなくて電話で連絡することがほとんどだけれど、メールでゆっくりとコミュニケーションを取るほうが心に余裕が生まれるように感じる」「臨機応変な対応が求められる仕事よりも、コツコツと時間をかけて取り組む作業のほうが得意かもしれない」といったように、倍速行動によって見失っていた自分自身を再認識できます。

コンプレックスがある人ほど、本来の自分を出したら嫌われてしまいそうだと感じるかもしれませんが、意外と自分が短所だと思っことは、他人からは長所に見えることも多いものです。

じつを言うと、私はもともとあがり症気味で、テレビに出ることはあまり得意で

はありません。テレビに出演している方々は皆さんサラサラと上手にお話しされるのに対し、私は緊張して口ごもってしまうことや、舌を噛んでしまうことも多くあります。

私自身はこれを欠点だと感じていましたが、緊張しながらも頑張つて喋しゃべっているうちに、口ごもったり舌を噛んだりしてしまうことが、私の個性として認められてきたような気がします。

このような私自身の体験を通して、つねに自然体で過ごしていると、いつの間にか周囲の人が助けてくれるものだと感じるようになりました。素直で一生懸命な人や、苦手を克服しようとする努力している人を見ると、つい応援したくなるように、0・75倍速を取り入れて本来の自分を取り戻すと、言動にその人らしさが出るため、なんとなく親近感が湧きやすくなるものです。

逆に無理をして本来の自分を隠すと心身の負担となり、結果として自律神経のバランスを崩すことになりかねません。0・75倍速を日常生活に取り入れることは、**自然体の自分や、まだ見ぬ自分と出会うきっかけになるかもしれません。**

最初は難しいと思いますが、まずは無理なく0・75倍速を取り入れることから始めて、徐々に自分に適したペースを確保していきましょう。