

精神科医が教える

毎日を楽しめる 人の考え方

～脳科学的に正しい習慣術～

著作：樺沢紫苑



樽沢紫苑

精神科医が教える

毎日を
楽しめる

人の
考え方

「遊び」の
5つの
メリット

・ 社会で生き残る
・ 人間がよくなる
・ 健康になる
・ シンパルが育ちます
・ 幸せになる

【実用】 【読物】 【雑学】 【知識】 【娯楽】

脳科学的に
正しい習慣術



目次

日本の現状

遊びの価値観

悪い遊びと良い遊び

遊びのpoint紹介



日本の現状

- ・4人に1人が無趣味
- ・仕事に楽しさを感じる人は9.8%
- ・50%の人たちがコミュニケーションや食事を楽しさを感じない

日本は世界で最も労働時間が長い国～

日本男性の1日の一人当たりの
平均労働時間は375分



経済協力開発機構（38か国）の平均は259分

日本は平均よりも約2時間労働している

日本人はなぜ堂々と休みが取れないのか

- ・日本の有給取得率は50%（世界19カ国の中でワースト1位）
世界の幸福度ランキングで4年連続1位のフィンランドでは有給取得率が100%
一方で有給取得率の低い日本の幸福度ランキングは56位

- ・休むことは決して悪いことではありません
「休み」や「遊び」が仕事のパフォーマンスを上げるということ
を一人でも多くの人に知ってほしい！
それらが常識になれば、有給申請をして嫌な顔をする上司はいなくなるでしょう！！（法律を変えても完全に改善されなかった）

時代とともに変わる「仕事」の価値観

日本神話

神々もそれぞれ
仕事をしていて、
労働とは神聖な
ものである

江戸時代

「宵越しの金は
持たない」など、
今を楽しむギリギ
リス的な生き方も
あった

明治～戦後

質素倹約・勤
勉・貯蓄など、我
慢が推奨された

高度成長期

働けば働くほど収
入が増え、生活
が豊かになる「労
働が楽しい時代」

令和

ひとり一人が仕
事と遊びの balan
s を考え、理想の
生き方を追求す
る時代。

コントロールできる時間

- ・仕事時間→遊びではない

コントロール不能
ストレスがかかる

- ・仕事終わりに→遊び

コントロール可能
何をするのも自由
ストレスを解消する時間

ベストセラー「嫌われる勇気」で有名になったアドラー心理学

自分でコントロールできないことって悩んだり、何とかしようとしたりせず、自分がコントロールできることに注力した方がいい



でも、時間がない！
時間がない中での貴重な時間をスマホやテレビで
つぶしていませんか？

「遊び」がもたらす5つのすごいメリット

脳の活性化により

集中力・想像性・発想力・意欲モチベーション・記憶力・コミュニケーション能力が高まる！

①創造性を鍛える（ひらめき）

②様々な仕事力のアップ

③チャレンジ欲が養われる

④心と身体の健康（メンタル疾患になる人は遊ぶのが苦手）

⑤幸せになる

→でも遊んでばかりでは幸せになれないのでは！？

悪い遊び方

睡眠を削る
疲れをます
長時間の座位
依存性が高い
やりすぎ



偽りの楽しさ
健康down !

仕事のパフォーマンスdown !

いい遊び方

楽しい

リラックス・疲労回復

ストレス発散・リフレッシュ

脳を活性化



幸福度UP！

健康UP！

仕事力UP！



遊び*アウトプット

インプット→アウトプット→フィードバック（成長のサイクル）

●自己成長できる読書術

本を読む（インプット）



感想とTODOを3つ書く（アウトプット）



TODOを実践し（フィードバック）

見直す



フィードバックにマッチした次の本を読む（インプット）

例：楽器・絵を描く・旅行（次はどうしよう、ここがうまくいった等…）

15分遊びタスク

どんなに忙しい人でも、1日15分くらいは自由な時間があるのではないのでしょうか？
「15分の隙間時間が出来たら●●をする」というタスクを持っておくことをお勧めします。

よく、子育て中で趣味の時間がありませんという人がいますが、大体の赤ちゃんが一回寝たら15分は寝ているでしょう。

小さな余暇の積み重ねて気分転換やストレス発散ができれば生活は大きく変わります。

YOUTUBEチャンネル 樺沢紫苑先生

「精神科医・樺沢紫苑の樺チャンネル」

<https://www.youtube.com/channel/UC1WkFVOCTPdY782AJ1PZ-JQ>





**遊びがメイン！
仕事サブ！**

