

アスパークだよ

No.494 1月15日発行 伊東 育子

あえて『だらだら』することの大切さ

休みの日に寝巻のままゴロゴロ、だらだらしていて「こんなところでだらだらしていると掃除の邪魔！」「だらだらしていないでシャキッとしなさい！！」などと言われたことはありませんか？

そんなあなたの為に、正々堂々と『だらだら』するための言い訳をご紹介します。



『だらだら』することで得られること



(1)「退屈になること」

まず、携帯電話やインターネット、情報機器などは全て遮断してください。

わざと退屈になってください。

「退屈になること」は自分をリセットすること、そうすることで私たちは、「退屈だから何か意味のあることをしよう」と想像力や生産性をアップさせることができるので

す。

(2)「先延ばし」

先延ばしにすることで間違いなく生産性は低下します。しかし人間にとって先延ばしにすることは、必ずしも悪いことではなく、人間の意思決定において必要なものなのです。それは実際の行動や決断に移すまで、①最大どれだけ先延ばしにできるか → ②その期限のギリギリまで待つというこの2ステップが、決断力の乏しい私達に十分な議論をする時間を与えてくれるのです。

(3)「注意力散漫」



注意力散漫も、上記2つと同じように生産性を低下させるものです。私達人間はこれでもかというほどすぐに気が散ってしまいます。

しかし、注意力散漫になることが既成概念にとらわれない考え方を生むということが言われています。つまり、くたくたに疲れているときは集中力が低下し、今していることと関係のないことをあれこれ考えているうちに、別の可能性や解釈を引き出し、新たなものを創造するという仕組みです。またそれだけではなく、空想することによって、脳

内でより遠くの神経同士が繋がり、集中力を上げることにつながるのです。気が散って
どうでもいいことを考えるということは、長い目で見ればいい効果があり集中力がアッ
プするのです。意外なことに「集中力」には「注意力散漫」が内存していて私達には必
要なものということです。

まとめると「退屈すること」は想像力・生産性を向上させ、「先延ばし」はより良い決
断をすることができる手助けをしてくれ、「注意力散漫」は集中力と洞察力をアップさ
せます。



どういうときにだらだらすればいいのか



(1) 朝起きるとき

朝、目覚めてすぐ起き上がると血圧が急激に上がるので、少しだらだらしてから起き上
がることで血圧の上昇を抑えられます。だらだらしすぎて二度寝しないように気をつけ
ましょう。

(2) アイデアを出すとき

現実から少し離れてだらだらぼんやりとたそがれましょう。

「あの人なにかたそがれているのだろう」と思われても気にしないでぼんやりしましょう。
頭の中では活発に情報を整理してくれています。

(3) 忙しいとき、同じ失敗をしたとき

言わずもがな、全力でだらだらしましょう。

いかがでしたか？ 「だらだらすること」を理解して、言い訳に活用しましょう。



参照：STUDY HACKER <https://studyhacker.net/daradara-situation>
Lifehacker <https://www.lifehacker.jp/2012/08/120814boredom.html>

『公益財団法人新潟市開発公社スポーツプロモーション課 ○○体育館』
『にいがたスポーツ情報ナビ <https://niigata-kaikou.jp>』