



【 人は1日に何回選択をするのか 】

最近また一段と寒くなってきましたね。体調管理に気をつけて過ごしてください。

私は就寝前に、翌日の天気予報を見ながら「明日は昨日より〇度気温が低いからこの服を着よう」など考えて翌日の準備をすることが習慣になっています。

皆さんはどうですか？

制服等で登校をしているので服装を1から決めるなどはないかもしれませんが
休日友達と出かけるときなどは気温等も考えて準備をしている人もいます。

そこで今日は服装を決めるなど日常で人が行う「選択」についてお話をします。

早速ですが、人は1日に何回選択をしていると思いますか？

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ると、
人は1日に最大 3 万5000回の選択をしているといわれています。



現代人が1日に3万5000回の選択をするというのは、
江戸時代の人の1年分、平安時代の人の一生分の回数に値します。

具体的な結果は

人が1日に使用する単語の数は、無意識に取捨選択された1万6000語あり、
食べるもの・場所など食事に関する事柄だけでも1日に2267回の選択をして、
車を1.7km(1マイル)運転するにつき200回以上の選択をしているといわれています。

研究結果によると、私たちは言語、食事、交通といった事柄だけでも1日に平均2万回以上も選択をし、
これに歩く・座るといった、体をどう動かすかについての決断や、学校や会社、自宅で行っている選択を
全て含めると3万5000回に及ぶといいます。

情報を整理・比較・検討し、ようやく決断に行きつくというこの処理を1日に3万5000回も脳内で
行われているのであれば、消耗するのは当たり前ですね。

身体を動かし続けていると疲労するのと同じように、決断/選択を続けていると脳が疲労し、
徐々に決断/選択の質が低下していきます。

この現象を「選択疲れ」といいます。

選択疲れの有名な調査によると、午前中から1日の終わりに向かって、衝動的な決断/選択が多くなり、
決断/選択の先送りも増えているということがわかりました。

その結果から、衝動買いも「選択疲れ」が引き起こす1つの現象です。

例えばスーパーやコンビニで多くの商品を選択・決断をし、無意識のうちに「選択疲れ」に陥り、そのタイミングでレジ前・横の商品をつい買い物かごに入れてしまうということはありませんか？それは衝動的な決断をしやすいタイミングで、つい買ってしまうという戦略にはまっていることになります。

それでは「選択疲れ」に左右されず、いつでも良いパフォーマンスを発揮するためにはどうすれば良いのでしょうか。

【「選択疲れ」の対策法】

「選択疲れ」の対策方法を3つ紹介します。

① 糖분을補給する

心理学者のロイ・バウマイスター氏によると、グルコース(糖分)を補給すると、決断力が復活するそうです。脳は体と同様に、糖分からエネルギーを得ています。そのため、糖分が不足するとエネルギーがなくなり、より衝動的な判断をしてしまいます。疲れてきたら、積極的に糖분을補給してみましょう。効果的に回復するためには、野菜・ナッツ類・生の果物・チーズ・魚・肉などの短時間で糖分に変化しない「低血糖食」を選びましょう。

② ルールを決める

Apple 創業者のスティーブ・ジョブズ氏や Meta 創設者のマーク・ザッカーバーグ氏や元アメリカ大統領のバラク・オバマ氏は各々いつも同じ服を着ています。その理由は「選択の回数・時間を減らすため」とのことです。このように日常で行うことにルールを作り、選択する回数を減らすことで選択に使われるエネルギーを減らすことができます。

③ 作業場所を変える

レバース氏とニコール・ミード氏の実験結果より、場所を変えることで「選択疲れ」からの回復に効果があることが明らかになりました。実験によれば、それほど大きく環境を変えなくても、違う場所であるというだけで効果があるそうです。例えば、重要な事柄を考えたり、勉強をする際にいつもと違う部屋や場所に移動することも良いでしょう。

大切なのは、自分にとって何が大切な決断・選択なのか、自分の軸を持つことです。ジョブズ氏やザッカーバーグ氏にとってはたまたま、服装が大切でなかったということだけのことです。例えば、将来ファッション関係の仕事に就きたいと考えていて、服装が大切なら、大いに迷って、考えて決断・選択をしてください。

自分にとって大切な決断・選択のために力が注げるよう、今回のお便りで紹介した方法を役立ててみてください！

