

# ASK ニュース

Vol.0236

2017年1月23日(月)

担当：MS事業部 太田

〒460-0002

名古屋市中区丸の内 3-22-21

損保ジャパン日本興亜名古屋ビル 1F

ASK 税理士法人

TEL 052-971-1122 FAX 052-971-4488

## 自己コントロール力

### はじめに

禁煙やダイエットが困難である事はよく知られていますが、仕事が忙しい人はより困難だといえます。その原因は「自己コントロール力が有限の資源だからではないか」と最近言われるようになりました。今回はこの事を「クッキーと大根」という少し意地悪な実験を例に考えてみます。

### 実験

同じ部屋に美味しそうなクッキーの皿と千切りにした大根の皿があります。大学生を2つのグループに分け、一方のグループにはクッキーを、もう一方のグループには大根を食べてもらいます。貧乏くじを引いた大学生はおいしそうな匂いのするクッキーを横目に、まずい大根を食べなければなりません。次にこの大学生に一筆書きで複雑な図形を書くという問題に取り組んでもらいます。じつはこの図形は絶対に一筆書きでは書けない図形なのです。しかし大学生はそうとは知らず、あれこれ試行錯誤しながら取り組みます。

### 実験結果

実験の結果、クッキーを食べた学生は問題に平均19分を費やし、34回の試行錯誤を繰り返しました。しかし、大根を食べた学生はわずか8分で諦め、試行回数は19回でした。クッキー組に対して大根組は半分しか集中力が続かなかったので

す。大根組は「クッキーを食べたい」という欲求を抑えるために「自己コントロール力」を使い果たし、問題に集中できなかったと考えられます。

### ダイエットの成功の秘訣

脅威の精神力でダイエットや禁煙に成功しても、その為に自己コントロール力を使い果たすと、仕事に集中出来なくなってしまいます。仕事に力を入れると、今度はダイエットに影響が出ます。

ではどうすればよいのでしょうか。最も簡単で確実な方法は環境を変えることです。ホリエモンは収監されて1年も経たないうちに20キロのダイエットに成功しています。ダイエットのために刑務所に入る人はいないでしょうが、無理な自己コントロールを続けるより、外部コントロールを利用したほうがずっと効果が高いのは間違いありません。

### おわりに

「我慢することが集中力の妨げになる」は、「我慢しなければ集中力があがる」と言い換える事も出来ます。仕事をスムーズに進めるには欲望を抑制することを少なくしたほうが良いでしょう。

「お腹が空いた」や「眠い」を無視して仕事をしていても能率は下がる一方です。夜24時にはベッドに入り就寝。朝起きてから軽く体を動かして体がノッてきたところで集中して仕事に取り掛かる。こちらの方が仕事の能率が上がるのは間違いありません。