

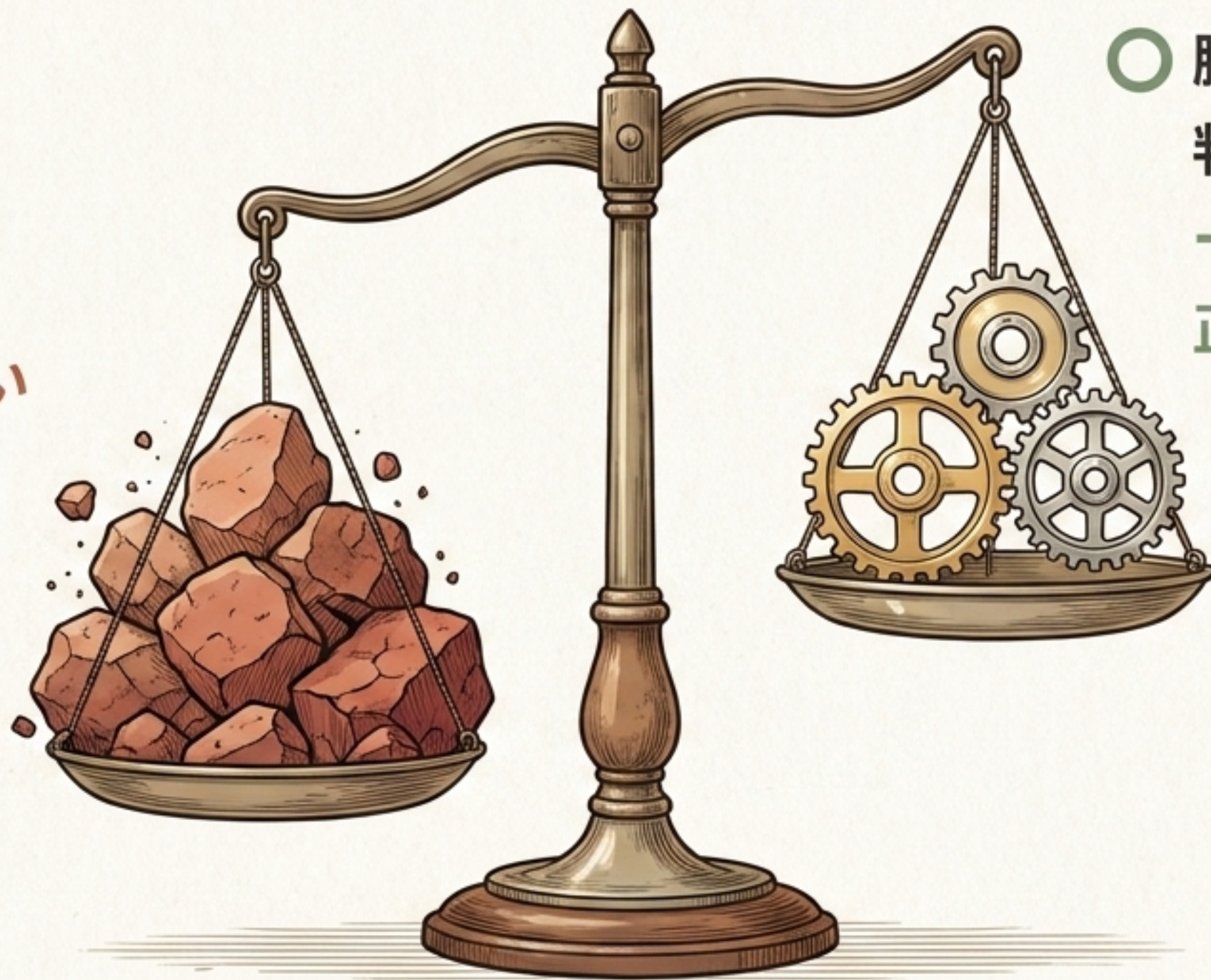
「わかっているのに 動けない」のはなぜか。

意志の弱さを責めるのはもうやめよう。
脳の「3つのブレーキ」と「3つの解除ハック」



動けないのは「意志の弱さ」ではなく 「脳の仕様」です。

- ✕ 才能がない
- ✕ 怠け者だから
- ✕ 気合が足りない



- 脳が「現状維持＝安全」と判断し、生存本能（ブレーキ）を作動させている正常な反応。

行動を阻む、脳の「3つの防衛本能」

1. 危険回避のロック：
「現状維持バイアス」



3. 処理落ちのロック：
「完璧主義 (ワーキング
メモリの限界)」

2. 順序逆転のロック：
「やる気の嘘」

これらを気合で壊すのではなく、
「脳を騙して解除 (ハック)」する技術を身につけましょう。



① 変化の恐怖 ➡ ハードルを極限まで下げる

現状維持バイアス

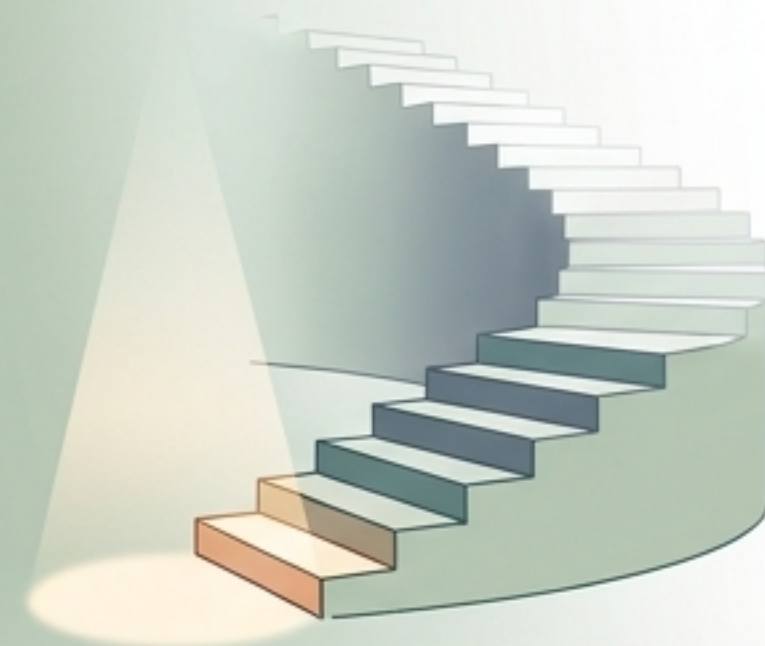


脳は「今日を無事に生き延び、
カロリーを節約すること」が最優先。

新しい行動＝死の危険（猛獣や餓死）と
錯覚し、猛烈な眠気や面倒くささを
生み出して全力で阻止する。



スモールステップの原理

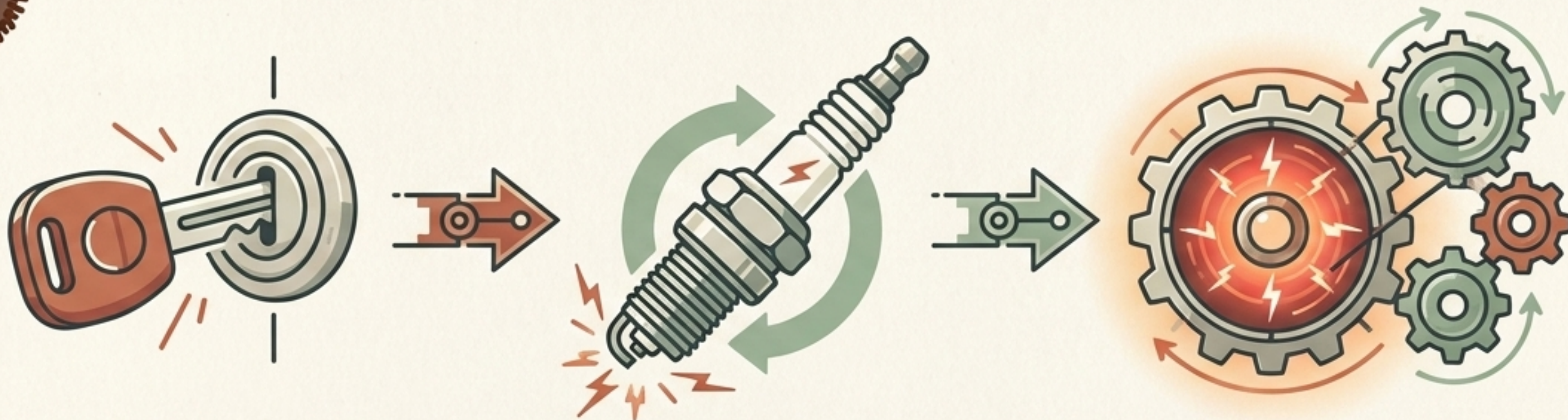


脳の警戒心を解くため、
行動を「限りなく小さく」分解する。

「1時間勉強」ではなく
「机に座ってテキストを開くだけ」なら、
脳は危険と見なさない。



② 順序の誤解 → とりあえず「5分」だけ動く



「やる気」は行動の前には
存在しない。
「やる気が出たら動く」は
科学的に間違い。

5分お試しルール。
感情を無視して、とりあ
えず手足を動かしてみる
(嫌ならやめていい)。

作業興奮の誘発。
動くことで初めて、脳の「側坐
核（そくざかく）」のスイ
ッチが入り、やる気ホルモン
(ドーパミン) が分泌される。

③ 脳のパンク ➡ 最初から「60点」で良しとする



認知負荷とワーキングメモリの限界

「完璧に」「綺麗に」「全部」を目指すと、脳の作業机（ワーキングメモリ）の容量が即座に限界を超える。パニックを起こした脳は、エネルギー消費を防ぐため「フリーズ（先送り）」を選択する。



60点主義（認知負荷の軽減）

「字が汚くてOK」「間違えてOK」「タイトルを書くだけでOK」と自分に許可を出す。プレッシャーを取り除き、脳の処理スペース（空き容量）を確保する。

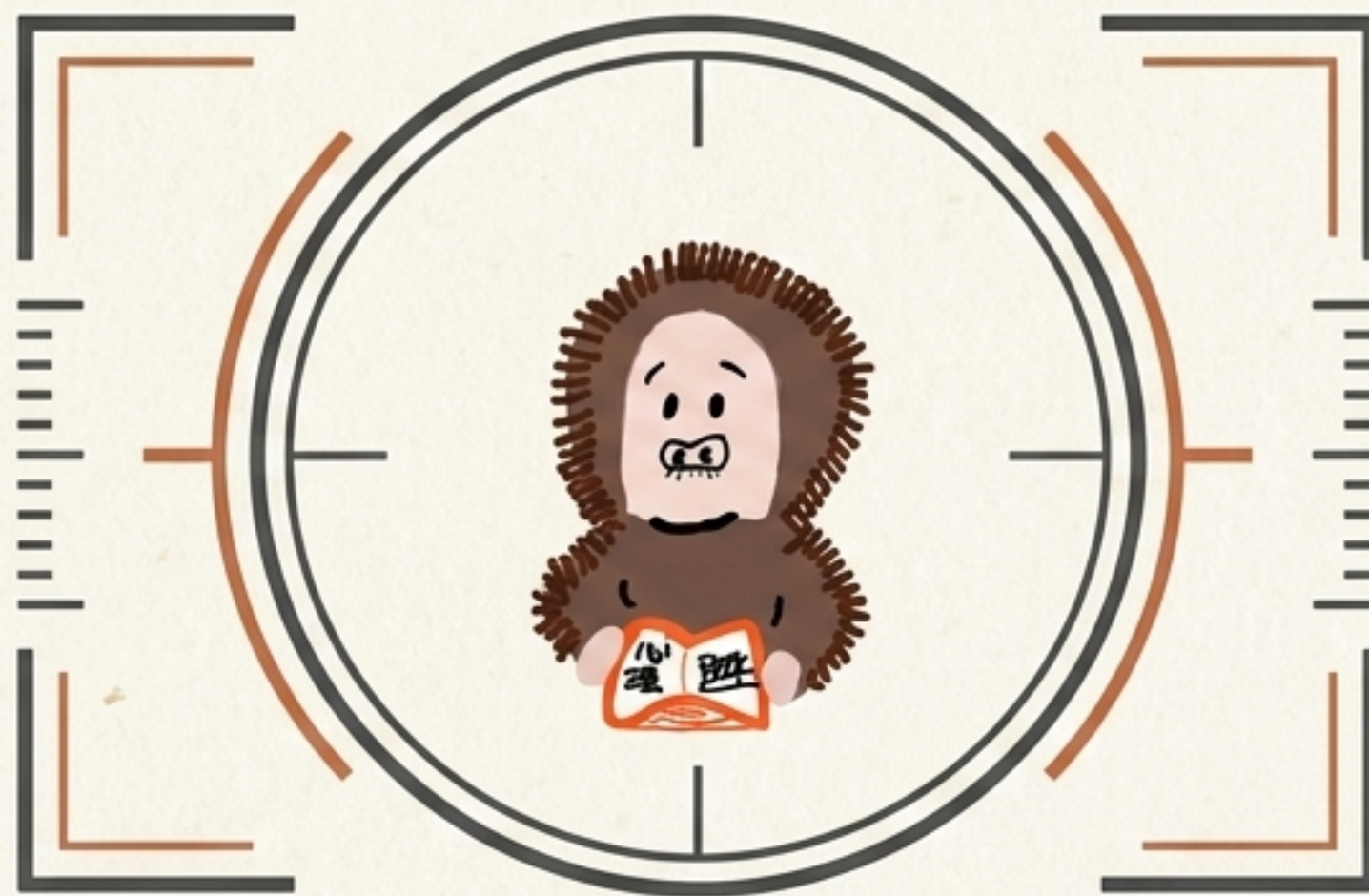




あなたの脳を動かす「アクション・マトリクス」

脳のブレーキ	あなたの感じ方 (言い訳)	解除ハック	最初のアクション例
現状維持バイアス	なんだか急に 眠い・面倒だ	スモールステップ	とりあえず 机に座るだけ
やる気の欠如	気分が乗らない。 また後で	5分お試しルール	5分だけやって、 嫌ならやめる
ワーキングメモリ限界	やることが多すぎる。 綺麗にやらなきゃ	60点主義	汚い字でもいいから 1問だけ解く

「やりたくない」は、脳が正常に働いている証拠。



行動力とは、生まれ持った特別な才能でも、気合の大きさでもありません。
自分の脳のクセを知り、「動かざるを得ない仕組み」を作る技術です。

「面倒くさいな」と思った瞬間こそ、「あ、今自分の脳が正常に
防衛本能を働かせているな」と、客観的に観察してみてください。

考える前に、ほんの数秒だけ手足を動かしてみる。

その極めて小さな物理的アクションの積み重ねが、
あなたの未来の選択肢を確実に広げていきます。

さあ、最初の「小さな1ステップ」は何にしますか？

