

偉大な成功者はみんなやってた！
最強の問題解決とアイデア発想法
それは「散歩」だった

まとめ

- 偉大な成功者は皆、散歩に絶大な効果があることを知っていて、自ら進んで散歩をしていた
- 部屋にいながらウンウン悩むなら、一度何もかも忘れて外へ散歩に出掛けたほうが意外な解決策が見つかりやすい
- 散歩には具体的にこのような効果がある
 - 脳の活性化
 - 思考能力が上がる
 - セロトニンの分泌量が増える
 - 不安感を消す
 - 愛と幸せの感情を生み出す
 - 注意力が上がる
 - アイデアがひらめきやすい
 - アイデアを高める効果がある
- 20分間の散歩で120kcal消費する
 - ダイエット効果
 - リラックス効果
 - 仕事のやる気を高める
- スタンフォード大学の研究でも、歩いている人のほうが平均で60%思考能力がアップすることが分かっている
- 散歩するだけで脳にセロトニンが多く分泌され、様々な刺激を受けることにより、脳が活性化することが分かっている
- 鬱病は脳の活動が活発になっておらず、セロトニン分泌量が減少することで起こっている
- 散歩はセロトニン分泌量の向上、不安感を消し、気分爽快を与え、幸せな気分になるので鬱に効果がある
- 悩みを解決するには、第一に散歩によって脳の活動を活発にすること
- 散歩によって血流が良くなり、脳への酸素が十分に補給され、脳も活発に動いて脳内の情報が整理される

天才はみんな散歩が大好きだった

- 起業家
 - スティーブ・ジョブズ ひとりで散歩して考えたり散歩ミーティングなどをよくしていた
 - マーク・ザッカーバーグ ジョブズ同様
- 音楽家
 - ベートーベン 散歩をしながら傑作を生み出していた
 - チャイコフスキー 1日に2時間の散歩をとることを習慣としていた
 - マーラー
 - サティ
- 哲学者など
 - ドイツ人哲学者カント 散歩をしながら考えていた
 - フランス人哲学者ルソー 散歩中に考えたことを本にまとめていた
 - デンマーク人哲学者キルケゴール 最高のアイデアが浮かぶのはいつも散歩中
 - 日本人哲学者 西田幾多郎 京都の哲学の道の散歩を好んで散歩をしていた
 - 精神分析学者：ジークムント・フロイト

散歩が脳にいいことが科学でも実証されている

- POINT** スタンフォード大学の研究より、歩いている人のほうが平均で60%思考能力がアップすることが分かった
 - 散歩はたった10分でも良い
- 歩くだけでも脳からセロトニンという物質が分泌されて、爽快感を生み出すのだが、規則正しい歩行運動はセロトニンの分泌をさらに促す
 - 不安感を消す
 - 愛の感情を生み出す
- ものごとに行き詰まったとき、気晴らしに30分も散歩をすれば、**注意力・意欲・思考力が増大するので、行き詰った思考をリセット出来る**
- 規則正しい歩行がセロトニンの分泌を促し、爽快感を与え、不安感を消し、リラックスした中で注意力が上がるので、**思わぬアイデアが生まれる**
- 脳の活性化のためにはランニングや自転車よりもいい
- 無意識のうちにさまざまな刺激を受け取り、脳を活性化させる
 - 自分の場所を把握するため「空間認知」
 - 歩いてきた道を「記憶」
 - どちらの道を歩こうか「判断」
 - ぶつからないように「注意」
 - 体を動かして「気分転換」
 - 五感を刺激
- 異なる意味同士を結び付けるように、目に入るすべての景色が脳にアイデアをもたらしてくれる

鬱にも効果あり

- 鬱の人は繰り返し考えてしまう癖がある
- 自分や自分の人生でうまくいっていないことについて、繰り返しよくよく考えるのを止められなくなってしまう
- 不安や焦りといった症状に関与している脳内伝達物質「セロトニン」が不足すると気分が落ち込んで不安感が強くなる
- 散歩はセロトニン分泌量の向上、不安感を消し、気分爽快を与え、幸せな気分になるので鬱に効果がある



重要 悩みを解決するには脳の活動を活発にすること

- 脳の活動が活発になってないから鬱になる
- 散歩をし体を動かすと、血液が全身をよくまわるようになる
- 脳にとって最も大切なのは、血流が行き届いて酸素が十分に供給されていること
- 散歩によって血流が良くなり、脳への酸素が十分に補給され、脳も活発に動いて脳内の情報が整理される