

会計事務所 200%活用レター

Vol.191 2020.02

このレターは、お客様との最近の面談や、セミナーなどで感じたことをお伝えしています。お時間があるときにでもご笑読頂ければ幸いです。

【緊張感のメカニズム】

最近では人間の脳に追い付けとばかりAIが飛躍的に発展していますが、人間の脳はAIに比べて省エネになっているためなのか自律神経というもので命を維持するため必要な働きを無意識（自動的）にしてくれています。

この自律神経は、交感神経と副交感神経に分けられていて、交感神経は「昼の神経」、副交感神経は「夜の神経」と言われています。

交感神経は呼吸調整や体温調整など、人間が「行動」をするために必要な機能をサポートしてくれますが、逆に、副交感神経は胃を消化するなど、人が「リラックス」している時に活躍します。

あるお医者さんが「緊張感を下げるには、交感神経を下げる努力をするのではなく、副交感神経を上げることを意識するといい」と教えてくれました。

交感神経を抑えず副交感神経を促進させると、テンションの高いところでバランスが合うためパフォーマンスが上がるという事です。

副交感神経を促進させるためには、深呼吸することや、用意周到な準備など、事前に想定をしておくことになります。

世の中の9割くらいの方が交感神経優位らしいのですが、1割の方は副交感神経優位の方がいるそうです。副交感神経優位の方には、ちょっとしたプレッシャーを与えないと逆に行動しないようです。

そんな方、あなたの近くで何人か思いつきませんか？