退屈を楽しむ力は“超能力”＝ハーバード大学心理学者


（AI生成画像）

最後に「退屈だ」と覚えたのは、いつのことだったのでしょうか。授業と授業の合間のわずかな十分間、バスを待つ数分間、食事を終えたあと、気づけば、これらの隙間時間ではほとんど反射のようにスマートフォンを開き、SNSの世界へと指先を滑らせています。ほんの一瞬であっても、手元からスマートフォンが離れると、落ち着かない感覚に襲われる人が少なくありません。

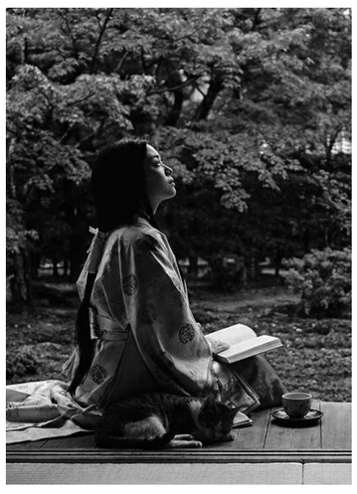
現代社会は、情報と娯楽によって隙間なく満たされ、私たちはいつの間にか「退屈を楽しむ力」という基本的な力を失いつつあります。ハーバード大学の心理学者アーサー・C・ブルックス氏は、この退屈への恐れこそが、空虚感や不安、さらには憂うつを生み出す大きな要因になっていると指摘しています。

電気ショックを選んでも何もしない時間だけは避けたい？

ハーバード大学の研究チームは、深く考えさせられる実験を行いました。被験者を何もない部屋に15分間ひとりで座らせ、その間は一切の行動を禁じるというものです。ただし、唯一許されていたのは、自らボタンを押して電気ショックを受けることだけでした。

観察の結果は、多くの研究者が思いもよりませんでした。相当数の被験者が、何もせず15分間静かに座るよりも、進んで電気ショックの痛みを選んだのです。

この実験は、私たちがどれほど退屈を忌避しているかを鮮明に示しています。絶えず刺激に溢れる時代に生きる私たちは、感覚への連続的な刺激に慣れきってしまったため、わずかな空白すら耐えがたいものになってしまいました。朝の目覚ましから夜の動画視聴まで、スマホ、タブレット、パソコンは一日のすき間を一つ残らず埋め尽くしています。便利さと楽しさをもたらしたテクノロジーですが、その代償として、自らの内側と静かに向き合う力は次第に弱まっていきました。



ブルックス氏は、こう言い切ります。

「人は退屈を感じなければならない。もし何もしない時間をまったく持たないなら、人生はその意味を失い、心はより沈んでいくだろう」

何もしない時間＝大脳が“深く思索する”ための時間

私たちが何も考えていないように見えるとき、大脳は自動的に「予設モード・ネットワーク（Default Mode Network, DMN）」と呼ばれる領域へと切り替わります。これは非常に強力な神経ネットワークで、「深い思索」や「自己探求」を担っています。例えば「私は何者なのか」「私は何のために生きているのか」といった問いに向き合うとき、この領域が働きます。こうしたプロセスは、自分自身をより深く理解し、自らの人生の方向性を明確にする助けとなります。

しかし、退屈を感じた瞬間にスマートフォンへ手を伸ばしてしまうと、私たちは自ら「予設モード・ネットワーク」を遮断していることになります。スマートフォンがもたらす絶え間ない刺激は、思考の労力を必要とせず、短時間で快感を得られる便利な逃げ道となります。その結果、私たちは徐々に深い思索を行う力を失い、人生の意味を見いだしにくくなっていきます。それゆえに、情報が氾濫するこの時代にあっても、多くの人が不安や空虚感、不幸せを感じます。



退屈を楽しむ力を取り戻すことは幸福を取り戻すこと

ブルックス氏は、退屈を楽しむ力を「訓練によって身につく超能力」であると捉えています。彼はそのための実践的な訓練方法を三つ紹介しています。

1・寝室にスマートフォンを持ち込まない

ブルックス氏には厳格なルールがあります。それは「午後7時以降、いかなる電子製品も使用しない」というものです。彼はスマートフォンを寝室にすら持ち込みません。難しく聞こえるかもしれませんが、この習慣は寝る前の無意識な「スマホいじり」を断ち、大脳がデジタル刺激から距離を置いて鎮静する時間を確保し、より深い眠りへと導いてくれます。

2・食事中にスマートフォンを触らない

一人で食事をする時も、家族や友人と共に食卓を囲む時も、スマートフォンはしまっておきます。ブルックス氏は「私たちは、目の前にいる人のためにそこにいるのであって、そこにいない人のためではありません」と語ります。この小さな心がけが、食事の本来の味わいを取り戻し、目の前の人との豊かな対話を可能にします。

3・定期的に“ソーシャルメディア断食”を行う

例えば週末の二日間、あるいは思い切って一週間など、あらかじめ決めた期間だけ“ソーシャルメディア断食”の期間として設定して、ソーシャルメディアや注意を奪うデジタル機器を完全に断つのです。最初のうちは脳が極度の不安を感じるかもしれません。しかし、その波を乗り越えたとき、心のざわつきが消え、思考が澄みわたり、心が静けさを取り戻していくのを実感できるでしょう。



退屈を楽しむことは“時間の浪費”ではなく幸せへ至る近道である

私たちの退屈への拒絶は、ある悪循環を生み出しています。人生の意味が見えずに不安や空虚を感じる、しかし退屈を恐れて答えを探す機会から逃げてしまう、そしてさらに深い不安と空虚に沈んでいく。まさにこの繰り返しです。

ブルックス氏は「退屈への耐性が高まるほど、日常の些細な物事が退屈ではなくなる」と強調します。そして、真に重要な問い、「私の目標は何か」「どうすれば人生はより充実するのか」に向き合う時間が、自然と増えていくのです。

ですから、次に退屈を感じたときは、焦って刺激を探す必要はありません。スマートフォンを置き、ぼんやりとし、自由に漂うままに頭を任せてみてください。この“何もしない時間”こそが、心の静けさと本当の幸福へ至るための道なのです。

忘れないでください。退屈は欠点ではなく、“超能力”です。自らに退屈を許したとき、私たちは初めて“自分自身”と出会えるのです。

（文・翁友徳／翻訳・慎吾）

いちごの正しい洗い方知っていますか？



春によく見かける美味しい果物・いちご。真っ赤な果実の甘い香りは、あらゆる世代に愛されています。しかし、「いちごの洗い方」と聞かれると、多くの人が悩んでしまいそうです。

というのも、いちごはあまりにも「デリケート」なので、少し油断すると果肉が傷ついてしまい、味も落ちてしまうからです。また、よりきれいに洗うために、小麦粉や塩を使う人もいますが、実はそれは間違いです。

安心して美味しく食べるために、今回は、よくある間違いを避けて正しくいちごを洗う方法をご紹介します。

いちごの洗い方でよくある間違い

1.塩で洗う

塩には殺菌効果があると言われており、塩水にいちごを浸ける人もいますが、塩分濃度の調整が難しく、逆にいちごの細胞を傷つけて、食感が悪くなってしまいます。

2.小麦粉で洗う

小麦粉の吸着力に注目して使用する人もいますが、小麦粉の粒子が大きくていちごの隙間に残りやすく、逆に洗浄が大変になります。

3.水だけで洗う

見た目がきれいだからといって流水でさっと洗うだけでは、凹凸のあるいちご表面に残った汚れや農薬は落としきれません。

いちごを正しく洗い方3選

1.米のとぎ汁に浸ける

弱アルカリ性のとぎ汁は農薬分解に効果的です。10〜15分浸けてから水洗いすれば、風味も栄養も損なわず安心です。

2.重曹水で洗う

重曹も弱アルカリ性で、農薬の酸性成分を中和することができます。小さじ1杯の重曹を水に溶かしていちごを10分間浸けた後、水で洗い流すだけ。簡単で効果的です。

3.流水でやさしく洗う

時間がないときは、いちごをざるなどに入れて2〜3分間流水で優しくこすり洗いすれば、ある程度の汚れや残留農薬を取り除けます。

いかがでしょうか？これらのポイントを押さえれば、いちごの選び方から洗い方までマスターできます。安心して甘くて美味しいいちごを味わいましょう！

（翻訳編集・玉竹）

安心！快速！熱情！成功率高！
本人不用去入管 申請手續全代理 愛知 行政書士 玉田事務所
☑ 専門為中部地區中国人申請簽證 ☑ 年中無休 ☑ 初次電話詳談免費 中國語OK!
入管ビザ（簽證）申請專門
会社設立・投資経営
☑留学簽證轉成投資経営簽證
☑人文、技術、技能簽證轉成投資経営簽證
☑国内親屬、友人来日、投資経営
定住、永住、帰化
☑日本人配偶者簽證轉成永住、帰化
☑離婚後日本人配偶者簽證轉成定住
查証業務
☑各種簽證取得・更新・変更
☑国際結婚、家族滞在
☑日本人的配偶者
☑人文、技術、技能、投資経営など
法務業務
☑不法滞在者的在留特別許可
☑申請假釋
☑簽證被拒後，再申請
☑各種理由書作成

入國管理局承認行政書士
玉田和弘
9:00~18:00 中国語SB 090－1729－8181
日本語SB 080－4123－8572
日本語 普通電話 0587－81－8100
FAX 0587－81－8102
〒492－8143
愛知県稲沢市駅前2-4-4 スカイル21 101
http://www.visa-aichi.com