

頭が回らなくなったときの

10分リセット手順

— 40代・50代のための脳疲労対処マニュアル —

はじめに

このPDFは、「読むもの」ではなく**使うもの**です。

- 頭が重い
- 何をしたいかわからない
- 同じことを考え続けてしまう
- 作業が進まない

そんなときに、
考えずに、すぐ実行するための手順をまとめました。

すであなたは、
「なぜ同じことを考え続けると疲れるのか」を
理解しています。

ここでは、
理解を“行動”に変えることだけを扱います。

1. これは老化ではありません

40代・50代になると、

- 集中力が続かない
- 頭が回らない
- 判断が遅くなる

こうした状態を
「年のせい」「衰え」と感じがちです。

しかし多くの場合、原因は 老化ではありません。

原因は「同じ脳の回路を使い続けていること」

- 情報検索
- 比較
- 正解探し
- 判断の先送り

これらを長時間続けると、
脳の特定の回路だけが使われ続け、疲労します。

- 👉 問題は能力ではなく
- 👉 使い方です

2. 今、脳が疲れているかのセルフチェック

次の項目をチェックしてください。

- 同じ画面・同じ資料を 10 分以上見ている
- 同じ検索ワードを何度も打っている
- 文章を読んでも頭に入らない
- 判断を後回しにしている
- 「あとでやろう」が 3 つ以上ある
- ため息が増えている

3 つ以上当てはまれば「脳疲労モード」です。

この状態で頑張っても、
生産性は上がりません。

3. 脳疲労モードで「やってはいけないこと」

脳が疲れているとき、
人は無意識に次の行動を取りがちです。

✗ やってはいけないこと

- 正解を探し続ける
- 情報を追加で調べる
- 比較検討を始める
- 重要な判断をする
- 無理に集中しようとする

👉 頑張るほど、悪化します。

まずは
「これ以上、同じ回路を使わない」
ことが最優先です。

4. 10分で切り替える基本ルール

ルールは1つだけです

使う脳の回路を、強制的に変える

そのための原則

- 考える → しない
- 選ぶ → しない
- 判断 → しない

代わりに、

- 体を使う
- 手を使う
- 視点を変える

理由は考えなくていいです。
このPDFでは「やるか・やらないか」だけです。

5. 状態別・回路切り替えメニュー

A. PC 作業・情報検索で疲れたとき

やること(選ぶだけ)

- 紙に手書きで、今考えていることを書く(3分)
- 画面を閉じる
- キーボードから手を離す

👉 きれいに書く必要はありません

👉 文字が汚くて OK

B. 仕事が多すぎて頭が止まったとき

やること

- 未完了の仕事を、すべて紙に書き出す
- 優先順位はつけない
- 終わらせ方も考えない

👉 「全部出す」だけ

👉 整理は後で

C. SNS・情報過多で疲れたとき

やること

- 90秒、体を動かす
- 外を見る
- 立ち上がる

👉 スマホを見ながらは NG

👉 とにかく視点を変える

D. 何もしたくないほど疲れたとき

やること

- 目を閉じて深呼吸 3 回
- 「今日はここまで」と決める

👉 これは逃げではありません

👉 回復のための判断です

6. 再発を防ぐ「脳を使い切らない 1 日の設計」

脳疲労は、
一度回復しても 同じ使い方をすれば再発します。

基本ルール

- 考える作業は 1 日 2 回まで
- 情報入力 は 夜にしない
- 午前: 思考系
- 午後: 作業系

完璧を目指さない

- 疲れ切る前に止める
 - 60%で OK
 - 続けられる形が正解
-

7. 迷ったら、この 1 ページだけ見てください

脳疲労リセット・最短手順

1 チェック

→ 3 つ以上当てはまれば脳疲労

2 禁止

→ 考えない／選ばない／判断しない

3 切り替え

→ 手・体・視点を使う

4 予防

→ 思考は1日2回まで

おわりに

このPDFは、
あなたの能力を高めるものではありません。

あなたの脳を、消耗させないための道具です。

疲れたら、
「自分が弱い」のではなく
「使い方を変えるだけ」。

必要なときに、
何度でもこのPDFを使ってください。