Switch-on Journal ～あなたの心と体を switch-on！～
2020 年 9 月　Vol.21

お願いごとは、相手が疲れていない時に！

「今日は何を食べよう」「どんな服を着よう」など、私たちは、1 日に“35,000 回”も意思決定をしていると言われています。体を動かし続けると、疲れるのと同じように、1 日の中で何度も決断をしていると脳が疲労してしまい、**徐々に決断の精度が低下します（決断疲れ）。**

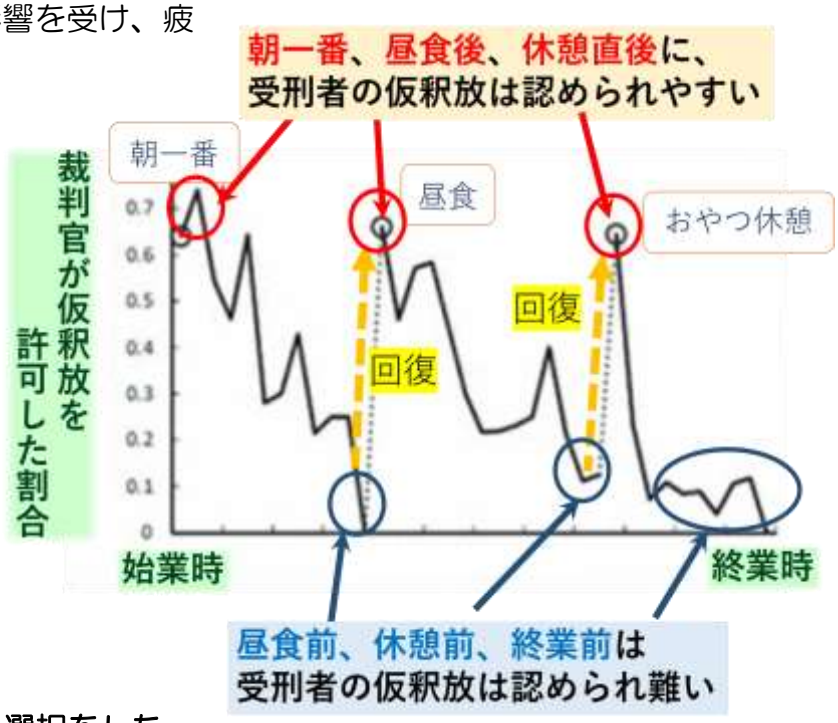
人の一生を左右する倫理的・道徳的な判断を行う裁判官は、どんなときでも公正な判断をしているのか調査した研究をご紹介します。

裁判官が刑務所に服役中の受刑者の仮釈放申請に対する審査（1112 回）について、判断した時間とその結果についての関連を調べました。

● 休憩の前か後かで、人の判断は大きく変わる。

裁判官の判断は、食事や休憩の時期に影響を受け、疲れると、ネガティブな判断ばかりになる。

始業時、受刑者の仮釈放を認める割合は 65%だが、時間と共にその割合は減少し、昼食直前には0%になる。食事や休憩によって、仮釈放の許可が 65%に回復した。終業前に仮釈放が認められた例はゼロであった。なお、仮釈放の判断と、罪の重さや服役期間には関係がなかった。



●お願いごとは、朝一番か、相手が食事や休憩した後にすると、いい結果を得やすい！？

脳が疲れると、人は”**現状を維持する”選択をしたがる傾向**になります。つまり、疲れている相手に、お願いごとをしても、深く考えることをせずに、聞き入れてもらい難いです。脳の疲労は、短時間の休息、ポジティブな気分や食事で血糖を上げることで回復します。お願いごとをする場合、相手が疲れていない朝一番か、食事や休憩の直後にするのかおススメです！お仕事で勤務時間が長引いた場合には、おやつを食べるなど短時間の休憩を挟むことで、冷静な判断力を維持し、業務の効率化できると思います。

参考：Shai Danziger et al. Extraneous factors in judicial decisions. Proceedings of the National Academy of Sciences 108.17 (2011): 6889-6892.

発行元：株式会社スイッチオンサービス　編集者：　調査研究室　今田・藤本
内容に関するご意見やお問合せ、勉強会の講師などのご依頼は,こちらまで⇒