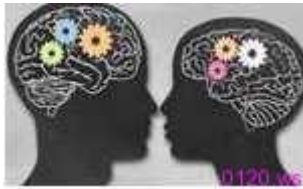


## リフラクトリー・ピリオド(脳の空白時間)を利用した成功法則



リフラクトリー・ピリオド(脳の空白時間)をご存知でしょうか？

簡単にいえば、「慣れてしまうと、脳が停止してしまう」という現象です。

リフラクトリー(refractory)とは、英訳でいうと「手に負えない、御しがたい、言うことをきかない」、ピリオド(period)は時期など、合わせて直訳すれば「不応期」ということになります。

ちなみに、不応期とは生物学でいう用語で、

神経細胞などにおいて、ある刺激によって活動電位が1度発生すると、2回目の刺激では反応性が低下して興奮しないが、この時期を不応期という。

または

活動電位の発生直後で、刺激応答ができない時期。『[不応期とは - 生物学用語 Weblio 辞書](#)』より

# 突

然ですが、あなたにはこれまでに、こんな経験をしたことがありますでしょうか？

頭が真っ白になった経験はありませんか？

または、何をやっても空回りしてしまい、地団駄を踏んで悔しがることとなった。

1年は153万秒。

長い人生の中で、このような経験が1度や2度はあるかもしれません。  
わたしもあなたと、全く同じでした。

過去に、舞台にあがることもあり、ハプニングが起きた時、緊張して心拍数が極度に上昇し、真っ白になったことがあります。他にも若い頃、突然襲われ、突然の事で身体が硬直してしまい、対応にかなり手こずってしまったこともありました。

わたしは思いました。

「あの時は、なぜあのような状態に陥ってしまったのだろうか？」と。その後、その理由を究明し、明らかになることで、大きな見せ場においても、そして突然のハプニングにも慌てず、自由自在にコントロール出来るようになったのです。

この記事は、これらの原因を解明してきたことを元に、成功法則に則った脳を作り上げていくことができる方法を書きました。

今、もっともノッている斬新な成功法則です。

あなたには、フランクな状態となり、ワクワクした気持ちで読み進めることができます。

似たような言葉に、脳の空白の原則があります。

これは、[NLP](#)(神経言語プログラム)の用語であり、脳の三原則と云われているうちの1つです。

簡単に説明するならば、次の3つです。

- ・快と痛みの原則⇒快楽を求め痛みを避ける
- ・焦点化の原則⇒1部を全体として捉えてしまう
- ・空白の原則⇒分からないという危険性を、体験で埋めようとする

この脳の空白の原則のことです。

この詳細につきましては、別の機会に解説していきたいと思います。

ここでは、脳の空白時間に焦点を当てて解説してまいりましょう。

マジシャンとリフラクトリー・ピリオド(脳の空白時間)



[caption id="attachment\_5071" align="alignleft" width="167"] [0120 ws](#) ピースエクスペリエンスを体現[/caption]

**先**日、TV番組の「全力教室」で[マジシャンのkilaさん](#)が、この現象を応用したマジックを披露していました。

内容は、手のひらに10円の上に500円を置いて握りしめてもらい、開くと500円はそのままで下の10円コインが無くなっている、というマジックです。

人の心理は”有る”と思い込むことで、当たり前になってしまう、という性質を利用しているようです。なので、コインが無くなっても気がつかない。

※逆のバージョンもありました。つまり無いはずのところ(腕の上)にいつの間にか10円が置いてある、というマジックでした。

KiLaさんが、失敗と悔しさをバネに研究し編み出した、というサクセスストーリーにも感動しましたが、ここではこのリフラクトリー・ピリオド(脳の空白時間)に焦点を当てて、潜在意識の観点より解説してみましよう。

## 成功法則とリフラクトリー・ピリオド(脳の空白時間)

### 例

例えば、過去に失敗を経験していて、忘れた頃また同じ失敗を繰り返してしまったとしましょう。

そうなると、2度目は刺激が少なくなってしまう、当たり前に近いになってしまうこととなります。ややもすれば、更なる失敗へと繋がってしまいかねません。

犯罪もそうです。1度目はドキドキしながらやって上手くいったとすると、2度目からは慣れてくる(罪の意識への刺激が薄くなる)ことで、ドンドンエスカレートしていく傾向があります。

ここでは分かりやすくするために犯罪を例に出しましたが、「成功」も慣れてくると刺激が足りなくなり、もっと大きな成功を求め始めます。

例を出すなら、大金持ちが更に稼ごうとする行為を、一般的には「あんなにお金を持っているのだから、もういいだろう」と思えるかもしれません。

しかしリフラクトリー・ピリオド(脳の空白時間)により、更なる刺激を求めてしまうのです。

ここで大切なことは、『成功は当たり前と思い、失敗は決して忘れず、こんな筈ではない』と思うこととなります。

## リフラクトリー・ピリオド(脳の空白時間)と武道



**別**の角度からいえば、当たり前と思うことにより、予想外の事が起こることで、脳の活動が停止してしまうこととなります。  
その脳の停止状態を利用した方法が武道にも使われているほどです。

分かりやすい例を2つ出すならば、武道の勝負の際に、突然笑い出し、笑いながら相手と反対方向を向きながら攻撃する、  
または護身術にも繋がりますが、突然全ての力を抜いてしまう(通常であれば緊張により硬くなる)、という方法です。

要するに意表をつく戦術であり、見方によれば卑怯な戦法だと捉えられる場合もあるでしょう。  
※ここは武道の解説場所ではないので、この辺で止めておくことにします。

ここでは、潜在意識での成功法則として捉えてみましょう。

リフラクトリー・ピリオド(脳の空白時間)を応用した成功法則

**例**えば、夢や目標へ向かって新しい何かに挑戦しようとする際に、2つの思考が同時に働きます。  
それは「はたして成功するのだろうか？それとも失敗してしまうのではないか？」という2つの思考です。

成功への意思が固い、逆に失敗への意思が固い、どちらにしてもこの2つの思考が同時に動いている間は動けません。

つまり、迷いは行動を阻害してしまう、ということになります。

大切なことは「成功」ということ(言葉や行動)を、当たり前と思えるまで、ただ一途に脳に繰り返していくことです。

すると、どうなるのか？

**脳は更なる成功へ向かって刺激を求め始めます。**

そうなれば、失敗も成功のために存在していることになってしまうのです。

とはいえ、現実問題、とてもそうは思えない状況が起きてくるかもしれません。

例えばもし、自分以外の誰から「成功してないお前が言うな(思うな)」と言われた(聞いた)とします。

ここで先ほどの「成功」が当たり前になっていないなら「そうだなあ〜」または「そうかもね」と受け入れてしまい、益々そうなってしまうかねません。

しかしここで、「成功」が当たり前の状態なら、「それは私(俺)のことではない」もしくは「それは過去の私(俺)だ」となることで「今に見てろ」という新たな刺激が生まれることでしょう。

もしここで、「そこまで思えるほど自分に自信がない」ということであれば、ただ単に努力が足りていないだけの可能性が高いということになります。

シンプルに思考を定めてみることです。**未来の自分は成功している**、という事実は今直ぐに向き合ってみましょう。

今こそ、その種をまく時です。

万が一、その反作用を恐れる心理が働きそうなのであれば、「そう思えるまで、今やっていることに、もっと全力を注ぐ」といいでしょう。

つまり経過に対して決意を定めてみることです。

リフラクトリー・ピリオド(脳の空白時間)を利用した成功法則とは、『何を当たり前とするのか?』ということとなります。

最後に、なぜ私がここまでお話しするのか?とその理由を言います。

その理由とは「誰でも絶対に成功できるようになる」という信念の元に行動しているからです。

リフラクトリー・ピリオド(脳の空白時間)のオマケ



リ  
フラクチャー・ピリオド(脳の空白時間)とも関連することになるので、ここで1つ質問させてください。

悩みはありますか？  
あるとすれば、それはどんな悩みでしょうか？

当然、悩みが無い人は無い人はいないと思います。

では、悩みはなぜ起こるのでしょうか？

様々な理由が考えられるでしょう。  
ここで根本的な見解を1つ述べてみたいと思います。

まずは先に答えから申し上げます。

その答えは「脳は停止できないから」ということとなります。  
「え、脳の空白時間って停止した状態ではないの？」  
と思われるかもしれません。

この停止した状態とは、厳密に言えば脳は停止しているのではなく、その空白を想像(曖昧な記憶)で埋めているので、

さも、そこにあるように作り上げてしまうことにより、脳がサボっている(または混乱している)状態となります。

分かりやすい喩えでいえば、いつも生活している部屋の中で、細かい変化があっても気が付きにくい、ということです。

話を元に戻しましょう。

脳は停止できないので、常に何かを考えています。  
この理由により、嫌なことも連続して思考してしまうこととなります。

ですので、そうならないよう、常に気分転換の必要性に迫られてくるのです。  
TVや映画を観たり、ネットで情報を探したり、ゲームをしたり、話をしたり、飲みに行ったり、ギャンブルに溺れてみたり...ニュースを観たり、と多くの事は、気分転換のために存在しているという見方もできます。

気分転換とはある意味、脳に刺激を与える行為ともいえます。

試しに、何も気分転換しないでみると、よく分かるでしょう。

**人は退屈が死ぬよりも辛いことなのです。**

ということなので、悩みを消す方法としては、脳をあえて停止するか、或いは悩みよりも強い刺激を与える、ということになります。

とってみても、アルコールで脳を麻痺させても、その場しのぎにしかならない可能性は高いといえるでしょう。

もちろん、それ自体が大切だということであれば、それでもいいと思います。  
ただ、ここでは成功への道として「何も考えない努力をした上で、成功の1文字だけ浮かべる」という提案をしておきましょう。

まずは1度0(停止)にしておけば、1は刺激になりうるのです。それが成功なら、いうことはないでしょう。

後は...

『成功法則とリフラクトリー・ピリオド(脳の空白時間)』の解説  
へ戻り繰り返していくこととなります。

つまり、『成功は当たり前と思い、失敗は決して忘れず、こんな筈ではない』と思うこととなります。

念の為に付け加えるとすれば、決して失敗を気にしろ、ということではなく、失敗をするのはおかしい、それは私ではない、と受け入れないことです。

受け入れないとは、忘れるということではありません。

失敗を認めろ、失敗を受け入れろ、というアドバイスもあります。

この事は、あくまでも**成功を前提**とすればこそ、怒りが生まれ成功へと役立つことになるでしょう。

それでは、更なる成功へ向けて刺激を強めていってください。  
今回も最後までお読みいただき、誠にありがとうございました。[感謝!](#)

[フリーズする脳—思考が止まる、言葉に詰まる \(生活人新書\)](#)  
[脳が冴える15の習慣—記憶・集中・思考力を高める \(生活人新書\)](#)

追伸: 矛盾への答え。

この世に存在する原理からみても、矛盾や曖昧さには、とても大切な意味が隠されています。

脳が腑に落ちないのがあることで、モヤモヤし始め、そのストレスを解消させるために、自分自身で考え始めます。

ただインプットするよりも、自分自身でも考えてみることは重要です。  
しかしそうは言ったものの、解った気になってしまうと何も入ってこなくなるのです。

何を言いたいのか？

まとめると、謙虚に答えを探し続ける姿勢と、誰かに伝達していく事を、繰り返していく行為そのものが、進化を促すキッカケを積み重ねていく行為になっていく、ということです。

進化自体は一気に行われるものです。

とはいえ、その前提には途方も無い蓄積が隠されている、ともいえるのではないのでしょうか。  
私自身がそうでした。傲慢な自分を徹底的に叩き潰した時、開眼し道が開けたのです。

世は傲慢が横行し退化すら推奨される様子も見受けられます。  
それはそれで受け入れていこうと思います。  
ただ振り回されることなく、淡々と1歩ずつ歩んでいだけます。

「ほんのひと呼吸」が成功へのステップに

私たちの脳も、ひと休みで次の一歩をより強く踏み出せるものです。リフラクトリー・ピリオド、つまり「脳の空白時間」を活用して、思考も行動もリフレッシュできたら、日々のチャレンジが少しずつ違って見えてくるかもしれません。

この記事が、あなたにとって新しい視点や小さなヒントとなり、日常に少しでも役立つことができたなら、とても嬉しいです。また、あなたの「次のひと呼吸」のお供に戻ってこれる日を楽しみにしています。

---

お時間があれば、こちらも読んでみてください..

[脳の空白時間とは？リフラクトリー・ピリオドが集中力を2倍にする秘密](#)



[潜在意識を書き換える7つの言葉とは？今すぐ始める自己変革](#)

[マインドフルネス関連の記事一覧はこちら](#)

[自己探求の関連記事一覧はこちら](#)