

脳科学まとめ

RAS・アファメーション・習慣形成の科学的根拠

01 - RAS (RETICULAR ACTIVATING SYSTEM)

網様体賦活系 — 脳の情報フィルター

意識: 40 bit/秒 | 無意識: 1,100万 bit/秒 (Wilson, 2002)

RASは「今の自分に重要な情報」だけを意識に上げる選択的注意のメカニズム。
個人憲法を毎朝読むことで、RASのフィルター設定を意図的にプログラムできる。

02 - AFFIRMATION NEUROSCIENCE

アファメーションの脳活動

■ ■ ■	■ ■	■ ■
腹側線条体	報酬・動機づけ	自己肯定が「報酬」として処理
内側前頭前皮質	自己参照処理	「自分ごと」として深く処理
前部島皮質	脅威処理の低下	ストレス耐性が向上

出典: Cascio et al. 2016 (PMC4814782), Dutcher et al. 2020

03 - HABIT FORMATION

66日の習慣化

- ・習慣が「自動的」になるまで: 平均 66日 (範囲 18~254日)
- ・1~2日のミスは統計的に影響なし
- ・意志力より環境設計が重要

出典: Lally et al. UCL 2009

04 - WRITING POWER

書くだけで2倍

- ・考えるだけ: 35% → 書き出す: 46% → +行動計画: 55% → +共有+報告: 70%

出典: Gail Matthews, Dominican University

KEY TAKEAWAY

個人憲法を書き、毎朝声に出して読み、66日間続ける。
この3ステップが、RASをプログラムし、脳の報酬系を活性化し、行動を自動化する。

MEMO
