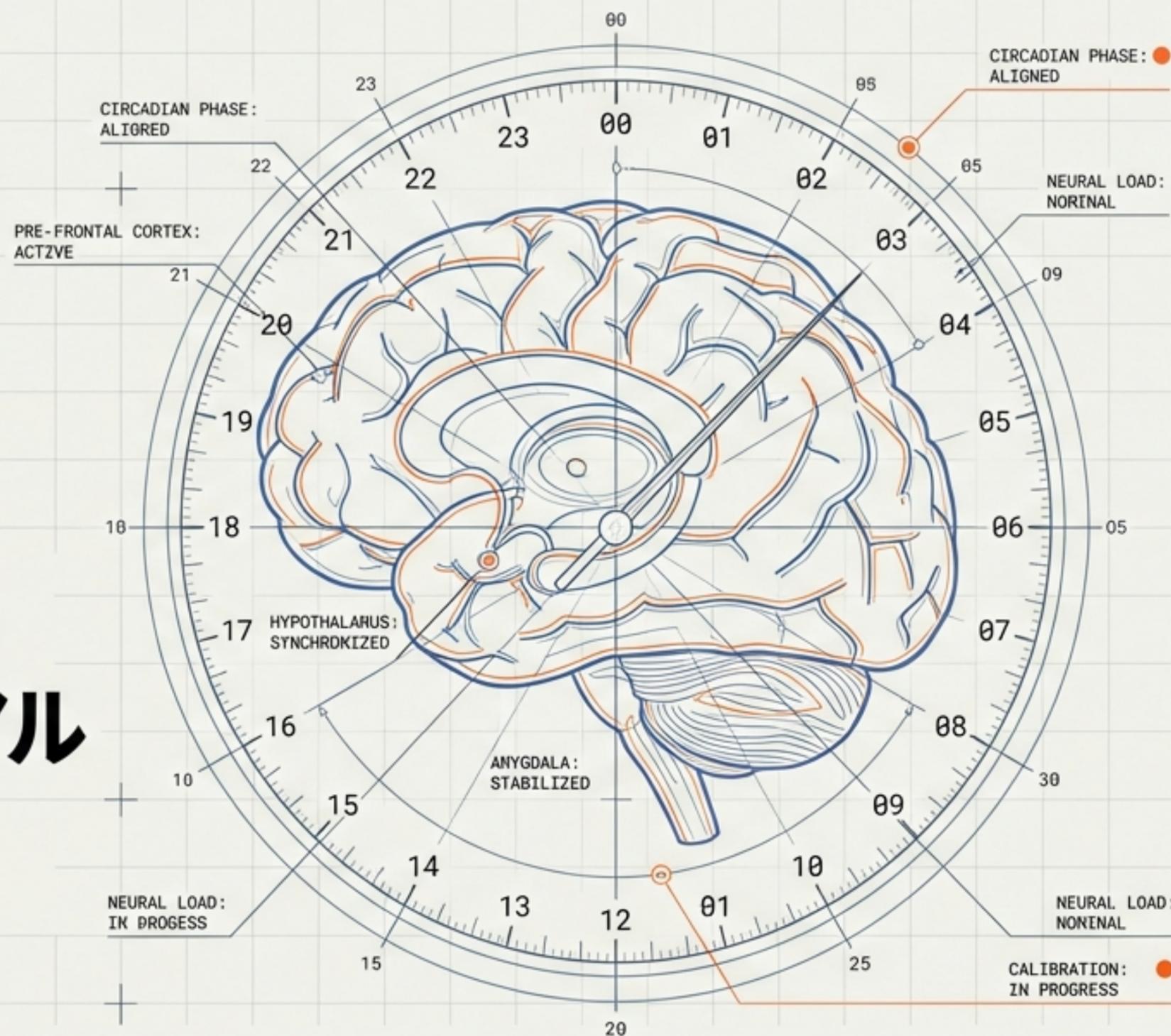


# 脳の安定化1日ルーチン： 生物学的ユーザーマニュアル

ガエミ理論に基づくサーカディアンリズムの  
物理的固定プロトコル



STATUS: OPERATIONAL

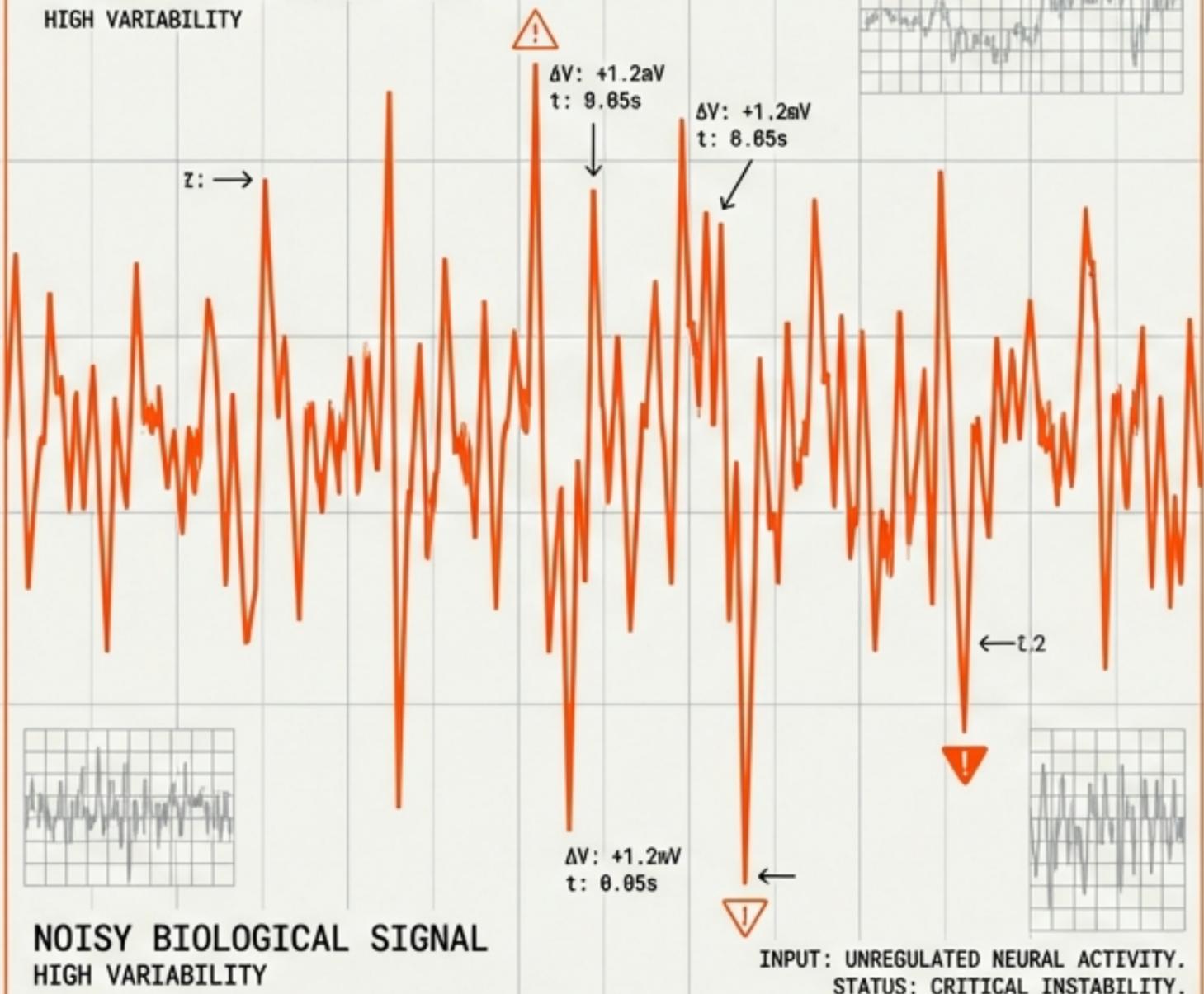
SOURCE: NASSIR GHAEMI THEORY

TARGET: CIRCADIAN STABILIZATION

# 脳は「心」ではなく、「デリケートな装置」である

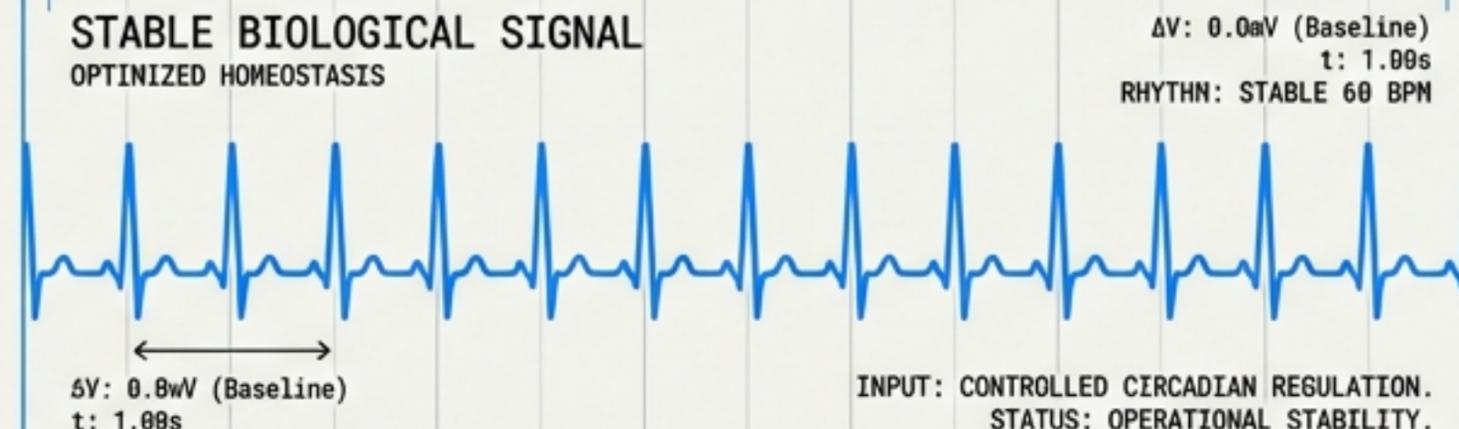
## STIMULATION / CHAOS

NOISY BIOLOGICAL SIGNAL  
HIGH VARIABILITY



## MAINTENANCE / ORDER

STABLE BIOLOGICAL SIGNAL  
OPTIMIZED HOMEOSTASIS

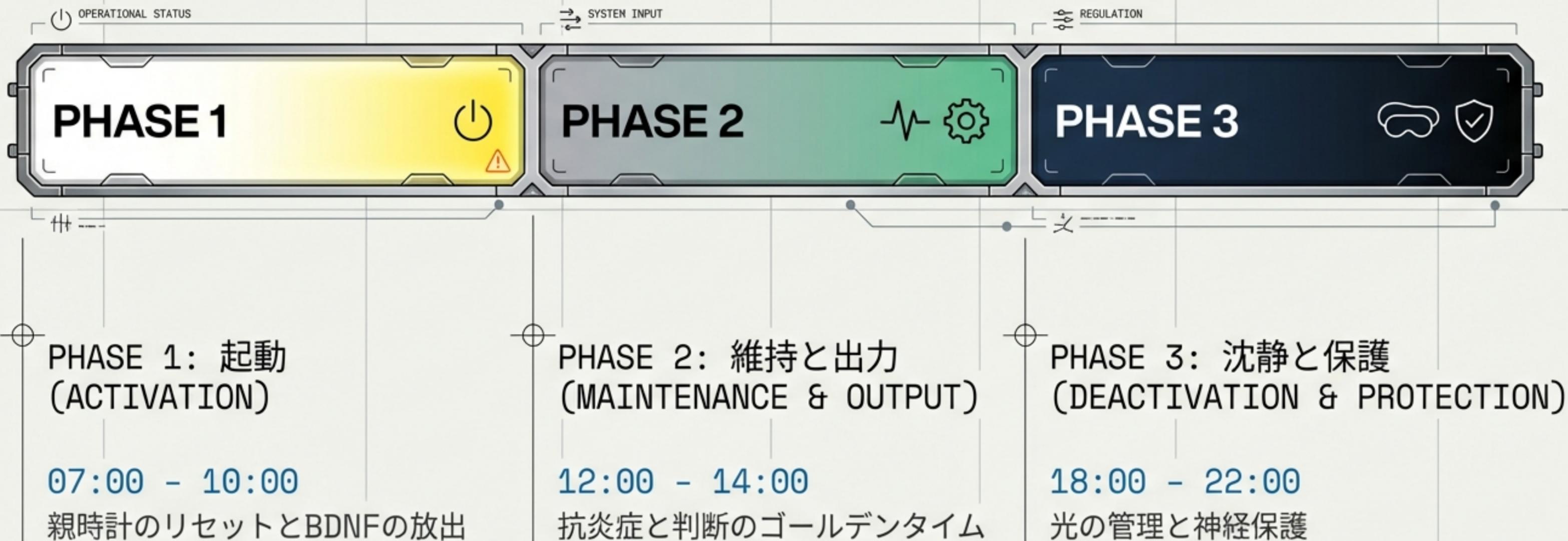


ガエミ氏の教えの根幹は、「自分の脳というデリケートな装置を、科学的にメンテナンスする」という姿勢にあります。このスケジュールの目的は、健康的な生活ではなく、「サーカディアンリズム（体内時計）を物理的に固定し、脳への刺激を最小限にすること」です。

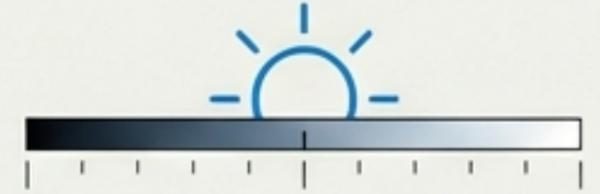
## SYSTEM INSIGHT

目的：刺激の最小化とリズムの物理的固定

# 3つのオペレーティング・モード



# PHASE 1: 起動 (07:00 – 10:00)



🕒 TIME

⇄ ACTION

🧠 BIO-LOGIC

07:00  
起床・日光

毎日同じ時間に起き、直ちにカーテンを開けて強い光を浴びる。

脳の親時計をリセットし、夜のメラトニン分泌のタイマーをオンにする。



FUNCTION

ACTION

BIO-LOGIC

08:00  
朝食・社会的接触

家族や同僚と挨拶を交わす。  
(リチウム等の処方薬がある場合はここで服用)。

社会的なリズムを脳に刻む。



FUNCTION INPUT

ACTION

BIO-LOGIC

10:00  
有酸素運動 (重要)

30分程度のジョギングや早歩き。  
(夕方以降は避ける)。

BDNF (神経成長因子) を放出し、脳を「耕す」。



# PHASE 2: 維持と出力 (12:00 – 14:00)



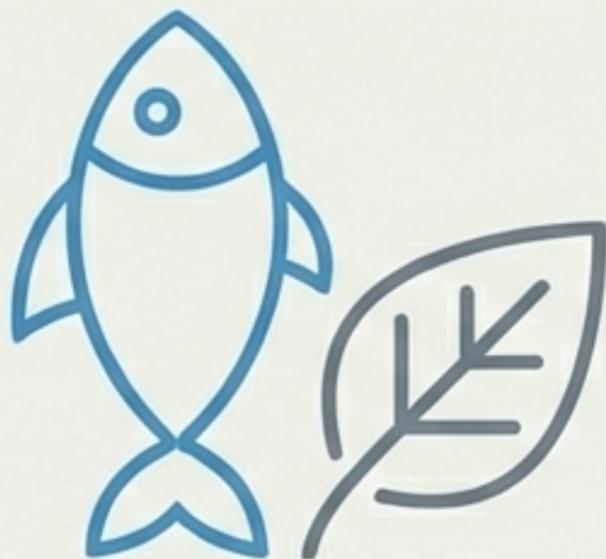
🕒 TIME

🧠 BIO-LOGIC

12:00  
昼食 (抗炎症戦略)

🍴 ACTION

魚、野菜、オリーブオイルを中心とした地中海式の食事。加工食品回避。



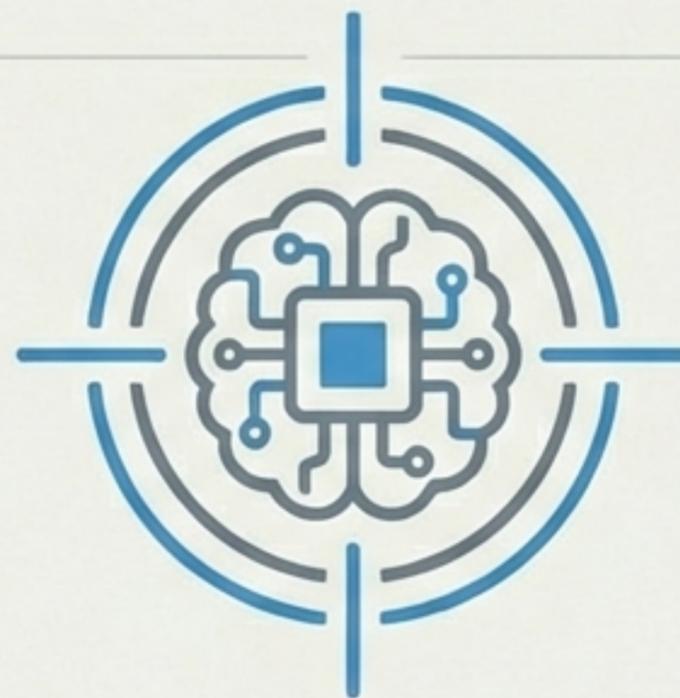
🧠 BIO-LOGIC

血糖値の急上昇（スパイク）を防ぎ、脳の炎症を抑える。

14:00  
判断のゴールデンタイム

⚙️ ACTION

新しいプロジェクトや重要な判断はこの時間に行う。



🧠 BIO-LOGIC

脳が最も安定している時間帯。重要な決定を夕方以降に持ち越さない。

# PHASE 3: 沈静と保護 (18:00 – 22:00)



🕒 TIME

⇌ ACTION

🧠 BIO-LOGIC

## 18:00 デジタル・サンセット

Action: 夕食は軽めに。スマホ・PCのブルーライトを遮断（またはカット眼鏡）。

Bio-Logic: 「光の管理」を開始し、脳を沈静化させる。



FUNCTION

ACTION

BIO-LOGIC

## 20:00 ダークセラピー（暗闇療法）

Action: 照明を暖色系の暗いものに。気分が高ぶる時は完全な暗闇へ。

Bio-Logic: 外部刺激を遮断し、脳の興奮を物理的に鎮める。



FUNCTION

INPUT

ACTION

BIO-LOGIC

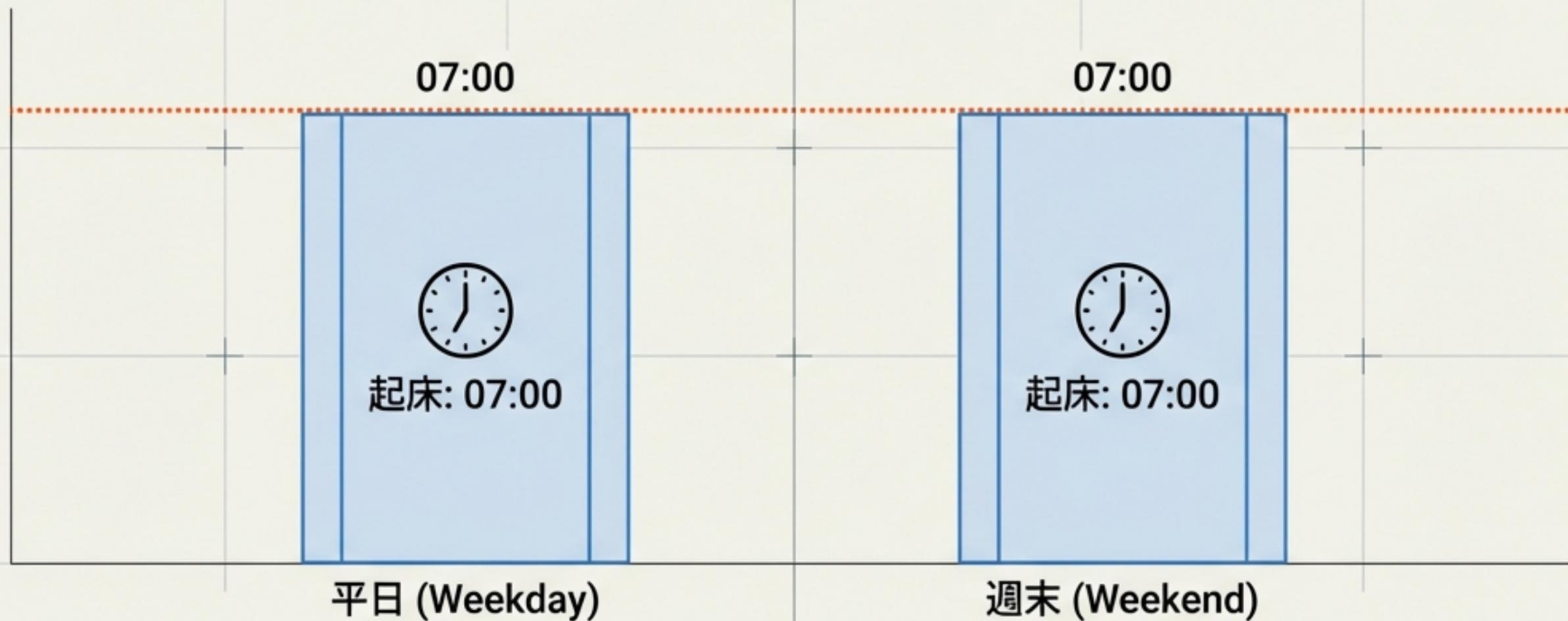
## 22:00 就寝（固定）

Action: 眠くなくてもベッドへ。8時間睡眠確保。

Bio-Logic: リチウムが最も神経保護に働く時間帯。



# システムエラー回避 1：ソーシャル・ジェットラグ



## ERROR:

「週末の寝だめ」



## CONSEQUENCE:

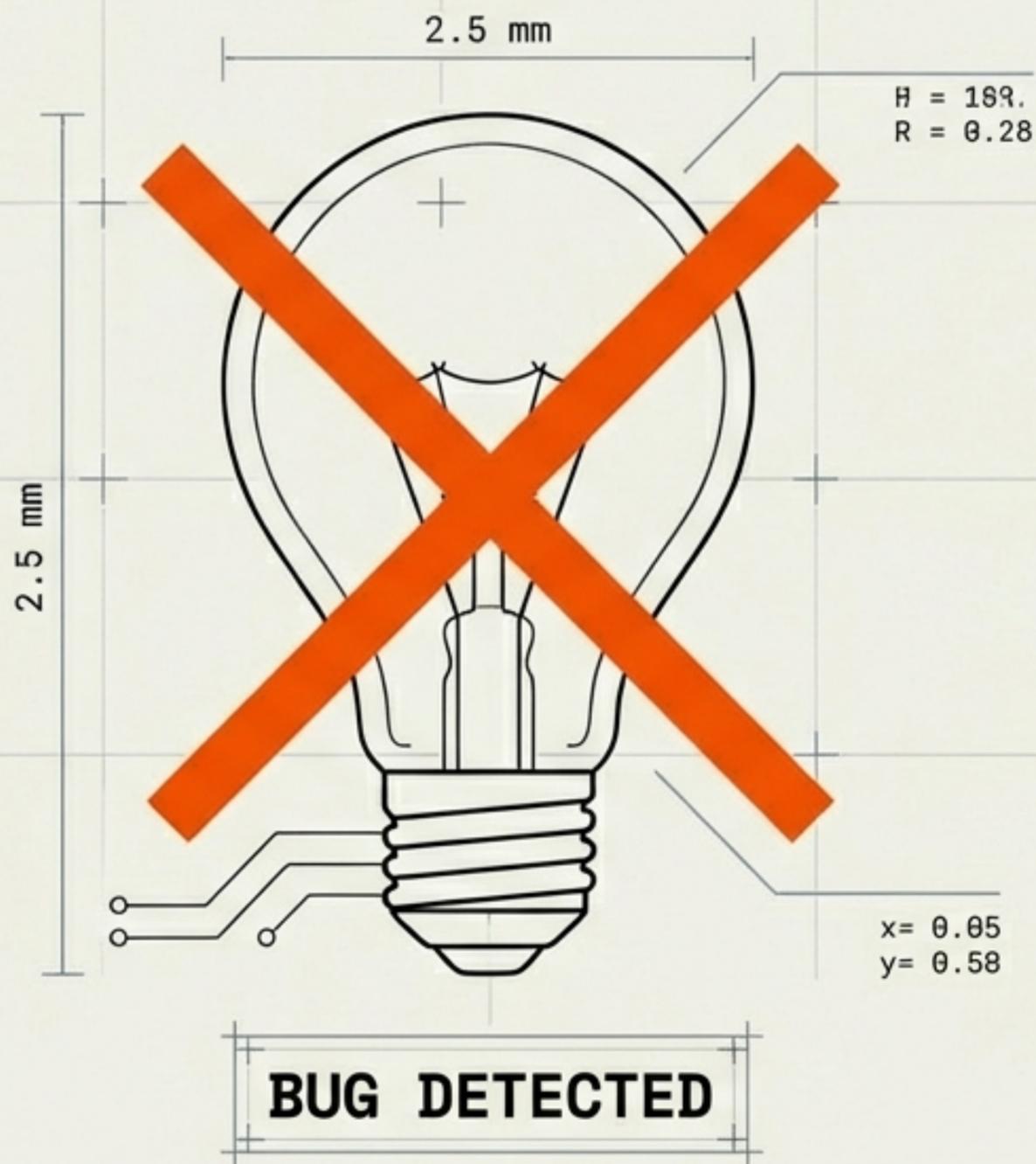
土日に寝坊することは、脳にとって「時差ぼけ」を自ら作り出す行為です。



## PROTOCOL:

週末も起床時間を30分以上ずらさないこと。

# システムエラー回避 2：偽のインスピレーション



**ERROR:**  
「夜のひらめき」

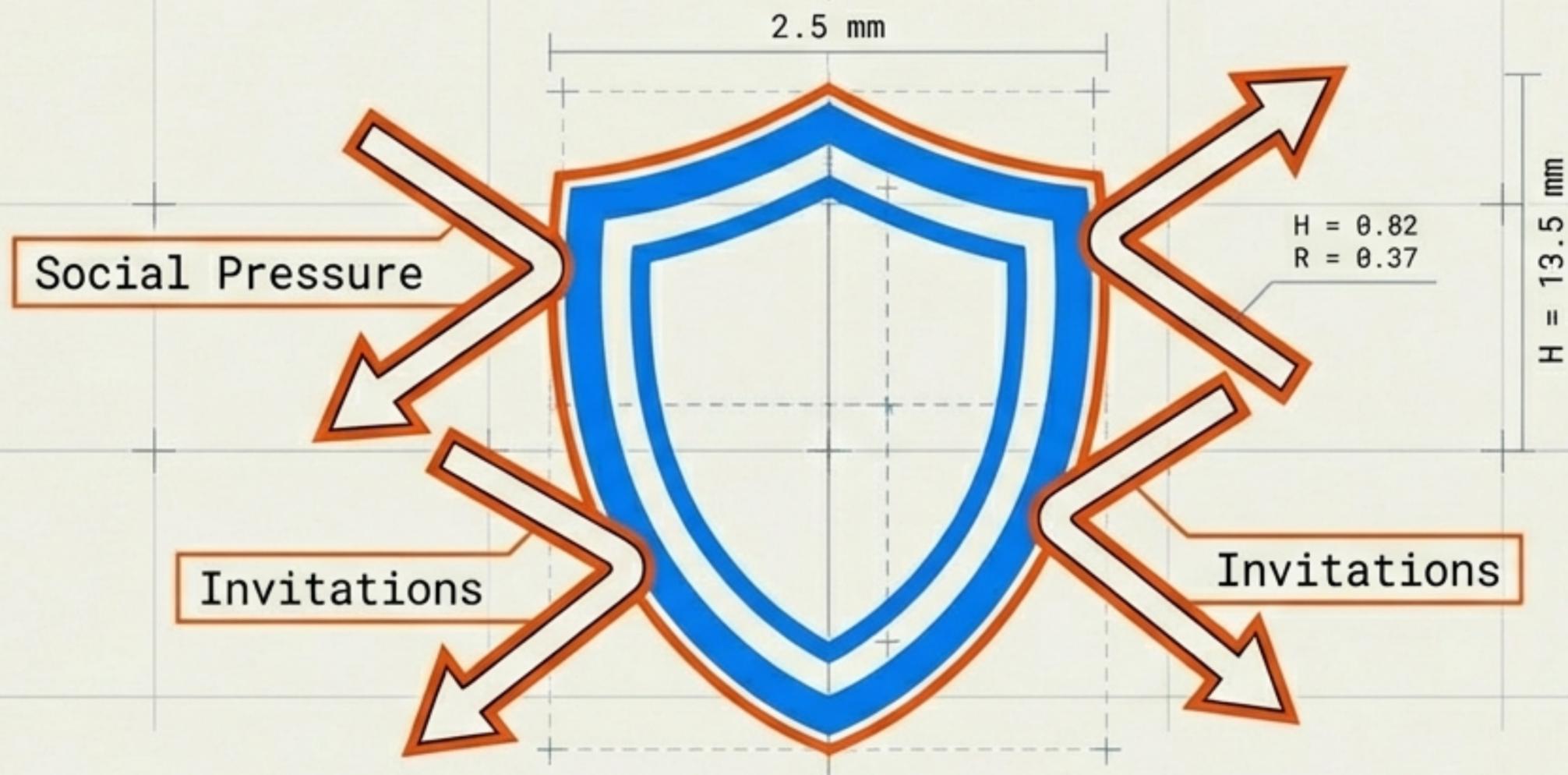


**CONSEQUENCE:**  
深夜に浮かぶ素晴らしいアイデアは、天才の証ではなく、脳の「バグ（軽躁）」である可能性が高いです。



**PROTOCOL:**  
メモだけして無視する。判断は必ず翌日の「14:00（判断のゴールデンタイム）」まで保留する。

# システムエラー回避 3：外部干渉のブロック



## ERROR:

「他人にリズムを預ける」



## CONSEQUENCE:

夜の飲み会や急な残業は、確立したサーカディアンリズムを破壊します。

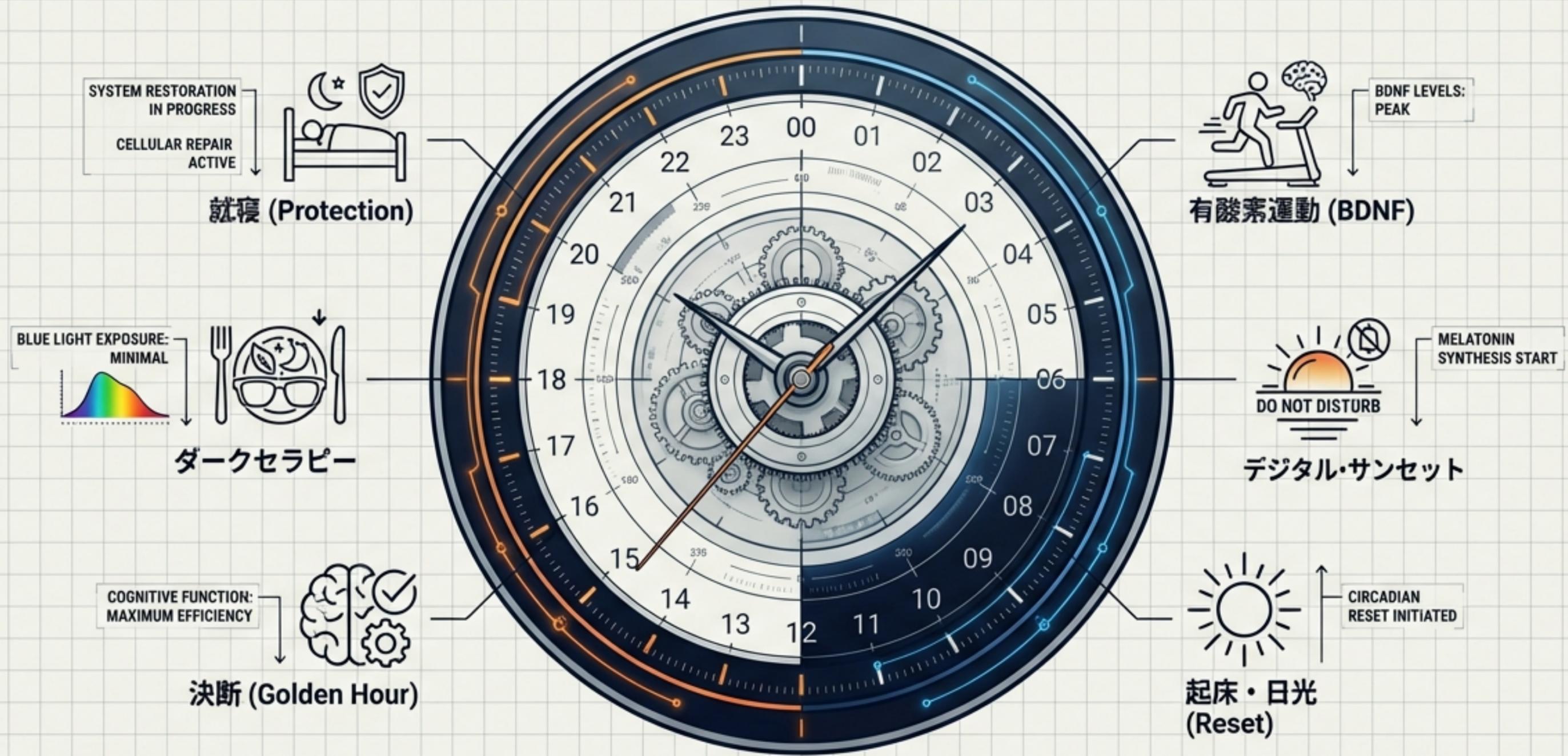


## PROTOCOL:

「No」をデフォルトにする。「健康上の理由で調整が必要」と答える習慣を持ち、自分のリズムを死守する。



# 24時間 オペレーション・サマリー



KEEP RHYTHM. MAINTAIN STABILITY.