

おのころ健康だより

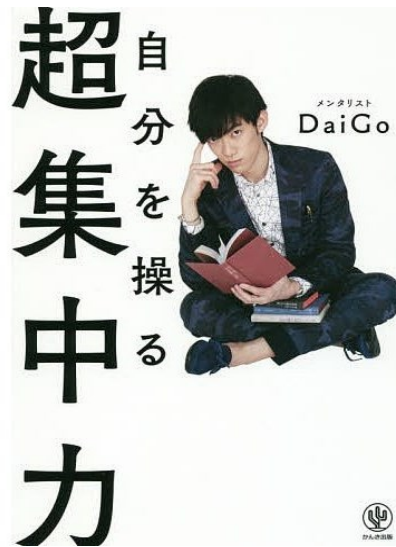
院長コラム

『集中力・やる気』

本棚を整理していて、数年前に買ったある本が目に着きました。その翌日に知り合いがSNSでその本を話題にしていました。

私の昔の上司や同僚などで仕事ができると思えた人の、その要因が言語化できるようになった一冊です。

今回は、下の本から私の印象に残った部分を引用していきます。



◎集中力の節約①

人間は行動で疲れるのではなく、「意思決定」で疲れる。疲れているときに物事を先延ばしにするのは意思決定するパワーがないから。**即時決断して即行動をする**方が集中力を節約できる。

◎集中力の節約②

集中力は持続しない。長時間集中しているように見える人ほど、上手く休憩をはさみ、**短時間の集中状態を繰り返している。**

◎休憩の取り方のコツ

時間を短めに区切って、「もうちょっとやりたい」「もう少しやれたかな?」というところで仕事や勉強を打ち切る。

あえて休憩をとることで**休んでいる間も脳はやりかけの仕事のことを考えてくれます。**

◎集中力を生み出す7つの要素

①場所

顔を上げたところに**鏡を置く。**

人間は**理想の自分に近づけようとする**力があります。鏡を見ることでだらけた自分に喝を入れられます。

他には不要なものを近くに置かないことや、スマホを遠ざけるのが集中して仕事・勉強するコツです。

② 姿勢

姿勢が良い方が血の流れも整い、集中しやすくなります。加えて、**十五分に一回立ち上がる**ことで脳に新しい刺激が入ります。

③ 食事(ブドウ糖の補給)

血糖値が急激に上がると、身体はそれを急激に下げようとします。血糖値の下降時には集中力が途切れます。**血糖値の上下を緩やかに**しましょう。

血糖値が急激に上がる食べ物は白米やパンやうどんなどです。それに近い食べ物で、血糖値を緩やかに上げるのは、**玄米・雑穀入りご飯・そば**などです。私は雑穀入りご飯をよく食べます。

④ 習慣

仕事・勉強に取り掛かる**仕組みを作って**、

判断や選択を減らす。農家のお仕事は天気や季節に影響されて、判断や選択は自動的に行われている気がしますね。

⑤ 運動

20分運動した後の3〜4時間は、集中力や考察力が高まります。日光を午前中に浴びるのも良いです。

⑥ 瞑想

瞑想というと、なんだか難しい気がしますが、目を閉じて、**鼻での呼吸を意識**します。7秒かけてゆっくりと息を吸い、7秒かけてゆっくり息を吐きましょう。

⑦ 感情

「喜び」は人を創造的にして意思決定を早めます。また、**マイナスの感情も役に立ち**、「怒り」は行動力や問題解決力を高める。「悲しみ」は冷静な意思決定を促す。

集中力を発揮するためのコツがいくつも紹介されている本です。その中からいくつかコツを紹介させていただきます。

もちろんもつといろいろなテクニックやその根拠になった研究のことも紹介されていますよ。

ぜひ、皆さんもご一読ください。

7月の臨時休業

7月11日(日)はセミナーのため、休ませて頂きます。