



ハーバード式 注意散漫を防ぐ6つのポイント

こんにちは！あけぼの通信です。
今月12月号は注意散漫を防ぐ方法についてお話しします。
注意散漫というのはいろんなところで起きるわけです。ストレスで集中できないとか、集中力がどうしても落ちやすいという方も結構いらっしゃいます。

今日は注意が散漫にならないようにするにはどうすればいいかということについてお話しします。

注意が逸れやすいということは集中力の低下と密接に関係があります。集中力自体は目の前のことに集中できないということが非常に大きいのです。

しかし、**注意散漫**というのは目の前の今取り組むべきことに注意を向けているのだけれど、ちょっと音が聞こえたりとか、気になることがあったときに、そちらに集中力が持っていかれてしまうということです。

それで、集中力が持っていかれちゃって戻ってこれないというのを注意散漫というわけです。

ということで、そもそも注意が逸れないようにするにはどうすればいいかということについてお話ししますね。

集中力の低下する要因：睡眠時間の減少

当たり前ですが、睡眠時間が足りていないと、集中力が続きません。集中力が足りていない方はまず、**良質な睡眠をとってください**。

最近の研究では、2019年サウスフロリダ大学の研究で131人のビジネスマンを集めて8日間かけて集中力に関する研究を行ったそうです。

- ・前の日の睡眠時間はどれくらいだったか？
- ・仕事の集中度合いはどれくらいだったか？

ということの相関関係を調べたところ、普段の睡眠より16分短くなるだけで集中力が低下したということがわかったそうです。

また、集中力が低いと人間関係にも悪影響が出るということがわかったのです。もし、前の日の睡眠時間が少ない場合は昼寝などをして対策をしてくださいね。

寝不足というと、3時間しか寝ていないというようなことを思うかもしれませんが、普段の睡眠時間からたった16分少ないだけで集中力が低下することがわかったのです。睡眠時間はきっちりとりましょうね。



集中力の低下を防ぐためには睡眠時間の確保は最低限必要だということがわかりました。そこで、注意散漫になるのを防ぐためのテクニックを今からお伝えしますね。

ハーバードメディカルスクール式 注意散漫を防ぐ2つのポイント

2011年ハーバードメディカルスクールが注意散漫の過去の研究を調査しまして外部からの刺激によって集中力を乱されないための6つの方法をまとめてくれています。

テクニック1.感情のコントロール

例えば動揺を抑えるテクニックを学ぶことで注意散漫から逃れることができるそうです。

効率的に仕事をこなす人、メリハリがある人は感情のコントロールがうまいということがわかっています。集中力のコントロールというのは感情のコントロールのことだそうです。

彼らは不安、悲しみ、怒りなどそういったネガティブな感情をすばやくコントロールできるので、仕事の効率も上がりやすいです。

動揺を抑えて集中力を保つ方法としては、**日常の中で感情が乱されるパターンを把握すること**が大切です。例えば、他人に嫌味を言われた時とか、他人の視線を感じた時とか、そういう細かいことが集中力を削いでしまうということがわかっています。そのあたりをぜひチェックしてみてください。

また、別の方法としてとにかく行動する。**感情が通り過ぎるまではとにかく手を動かす、何か行動をするということが大事です**。

例えば、イラッとしたときはスクワットをしてみるとかをして感情をコントロールしてみてください。

また、自分を興奮させたりとか、感情を揺さぶっているもの
の原因はなんなのかということを考えてください。

注意が逸れたり、散漫になったときには、自分は何の感情
によって注意が削がれているのだろうかということを考えるわ
けです。

こうのことを考えるだけでも、感情がコントロールできてき
ます。その結果、動揺させたり感情を動かしている原因を
排除することもできるわけなので、非常に大切です。

感情のコントロールというのは、行動のコントロール と考え
てください。

特定の感情が沸いても行動は選べるということです。怒り
という感情が生まれた時に、相手を殴るということはない
ですよね？殴りたくなくても、殴るという行動は止められる
わけです。このように人間の感情と行動は別個です。

慣れてくると疲れたな、休もうかなと思っても、疲れたからと
いって休まないで行動することもできるし、感情のままに行
動する必要もないから、もうちょっとできるかなと自分で考
えることもできますよね。

そうすると、行動がコントロールできるので、意外と感情に
も振り回されなくなるのでおすすめです。

だから、このコントロール方法でいくとあらゆる感情やどん
な状況になっても自分がやるべきことに集中できます。
あとは、**自分の小さな進歩を褒めるようにしてみましょう。**
動揺というのは自信のなさなどからも起こるので、自分が
前に進んでいるということを認識するのは集中力を作るた
めに大切です。

テクニック2. 目的志向型のフロー

フローというのは没頭する状態のことです。

自分はこれをやるんだということが明確になっている人は
自然にそっちに注意が向きます。

例えば、講演家の方だったら本を読む時にも、これを講演
で話したらどうなるかな？という視点での本の読み方にな
ると思います。

そうすると、本を読むときなども宝探しのように次の講演の
テーマ何がいいかなという感じになります。

これが目的志向型のフローと言います。勉強に集中してい
る時に、ゾーンというか、「今日の自分集中していたな」とい
う感覚ってあると思います。

そんな集中状態、フローに入る方法を紹介します。

①**まずは自然にフローに入れる趣味を見つけてください。**
これは本当に趣味で大丈夫です。そして、夢中で集中して
没頭している状態ってこんな感じなのね、という感覚を認識
することが大切です。



そうすると、あの状態が自分が一番集中できている感覚
なのね、ということが実感できます。そして、目の前のこと
に集中していたら、あっという間に1時間2時間過ぎてし
まったというその感覚に近づけていくイメージです。

その感覚を普段の仕事、勉強などに生かすと、集中する
ことができ、成果につながると思います。ですので、まず
は趣味からでいいので、**没頭できる感覚を身につけるこ
とから始めてみましょう。**

②目の前のことに集中できるような時間を作る

瞑想でもいいので、目の前のことに集中できるような時
間を意図的に作ることがフローに繋がります。

③何事もフロー体験に変えられないか考える

どうやったら、今、やっている仕事をフロー状態の集中状
態にできるかということを考えることが大切です。

仕事をしているとき以外でも、友達と遊んでいるとき、料
理をしているときなど関係ない時でもそうやって想像力を
使ってフロー体験に変えようと思えることがフロー状態を
癖つける秘訣になります。

④集中したら脳を休ませる(集中時間マックス 90分)

フローが当たり前になると、パフォーマンスが落ちている
のに続けられるそうです。60分~90分過ぎたら強制的に
休憩をとってください。

⑤小さな体験から大きな満足を得る方法はないかな？と考える

集中力を保つためには小さなゴールをクリアしていくと言
う感覚が非常に大切です。小さな体験や小さな成功なん
だけど、そこから満足を得るための方法はないかというこ
とが大切です。そうすることがフロー状態を身につけるこ
とに繋がります。

今月のあけぼの通信は以上です、ありがとうございました。

会社情報

社名 曙建設株式会社

ホームページ

<http://akebono-con.co.jp/>



曙建設株式会社