

## 健保だより 116

新電元工業健康保険組合  
理事長 大塚 仁

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

### ★集中力を高める科学的テクニック★

集中力があれば、もっと効率的に仕事や家事をこなせるはず。そう考えたことがある人も多いのではないでしょうか？集中力を上げるために、科学的なテクニックを紹介します。

### ★こまめな休憩を挟み集中のためのリセットを★

ササッと掃除を終わらせてゆっくり本を読む計画を立てたり、今日中に終わらせなければならない作業に直面したり。そういうときにかぎってなんだか集中力が続かない・・・。自分はなんて意思が弱いんだろうと思うかもしれません、実はそうではありません。

人の脳のしくみとして、そもそも集中力は“続きにくい”ように出来ているのです。だからこそ、脳の癖をうまく利用するコツさえ知っていれば、「集中しやすい状態」をつくることができます。

私たちは、集中力が切れるのは「疲れたからだ」と思いがちです。集中力が落ちる本当の原因是「脳が目標そのものを忘れてしまうこと」のです。

同じ作業をだらだらと続けると、脳が「そもそもなんの為にこれをやっているんだっけ？」とわからなくなってしまうのです。

作業に入る直前にたった2分間の休憩を挟むだけで、パフォーマンスの低下を防げることも示されています。短い休憩を入れることで脳が目的を再認識し、そこにエネルギーを注ぎ込みやすくなるというわけです。

こまめな休憩は「サボリ」ではなく、「集中のためのリセット」と言えるでしょう。

### ★作業中に行き詰まつたと感じたら、思いきって場所を変えてみるのも手★

ある研究では「日常的にいろいろな場所へ行く人ほどポジティブな感情が強く、脳の報酬系もよく働く」という結果が出ています。景色が変わることで脳が刺激を受け、もうひとがんばりしようという気持ちが生まれやすいようです。

クリエイティブな作業に関しては、図書館のように静まり返った場所よりも、にぎやかなカフェくらいのざわめき（約70デシベル）のある環境のほうがパフォーマンスが高かったというのです。

ただし、うるさすぎるのは逆効果。パチンコ店レベルの騒音（約85デシベル）になると、かえって成績が落ちてしまったそうなので「ほどよい雑音」がポイントになります。

### ★呼吸法と自然の力も味方につけよう★

もう少し内面的な部分から集中力を整えたいという人には、マインドフルネスの呼吸法がおすすめ。「今、この瞬間」に意識を向け、思考や感情を観察する方法です。

ある研究では、わずか8分間、呼吸に意識を向けるだけで、疲労感や注意散漫を示す指標が約30%も減少したと報告がされています。

やり方はどれもシンプルで静かな場所で椅子に座り、目を閉じて、鼻から息を吸ってゆっくり吐くだけ。途中で別のことを考えてしまっても、「あ、今ちょっと考えごとしていたな」と気づいたときに呼吸に意識を戻せばOKです。「ちゃんとできているかな」と結果を求めすぎず、ただ、呼吸に注意を向けづけることがポイントとなります。

以上

参考文献：すこやかファミリー2月号