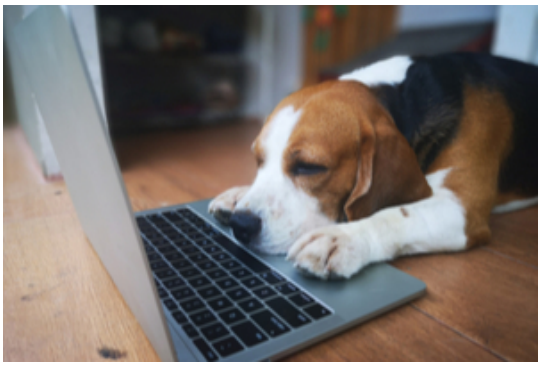
健康が一番！心と体の守り方、鍛え方(第1回)

集中力をアップしてテレワークに対応する(前編)

2020.05.22

今回の新型コロナウイルス問題で、何よりも健康が大切であることを痛感している方も多いと思います。特にビジネスパーソンは、日ごろからさまざまなプレッシャーを受けて、心と体の両面でケアが必要な状態になっていることが少なくありません。本連載では、心と体の両面で健康を保ち、生産性を上げる方法を紹介します。



第1回と第2回は集中力をアップする方法について解説します。新型コロナウイルス対策でテレワークを実行した方も多いでしょう。いつもと違った環境で業務をこなすには、通常以上の集中力が必要になります。特に在宅勤務の場合は、家族がいたり、近所の騒音があったりすることで、集中を阻害されることもあります。そんな際はもちろん、いつものオフィスでの業務にも役立つ集中力のアップ法を紹介します。今回はまず、集中できる時間や環境について説明します。

「集中」とは1カ所に集めることで、集中力とは、他のことに気を取られることなく、特定の事柄に集中できる力のことです。同じことをやるのでも、集中して行えば短時間で済み、集中力がないと、ダラダラと時間が過ぎて、時間がかかってしまいます。

集中力がある状態を科学的に説明すると、ノルアドレナリンが分泌されている状態です。ノルアドレナリンは覚醒や興奮をもたらし、集中力や注意力を高め、身体能力を向上させます。適度なストレスによってノルアドレナリンの分泌が高まります。

ストレスとは、人類の長い歴史において、戦うか、逃げるかしなければならない状況において感じるものでした。そして、ノルアドレナリン分泌などのストレス反応は、戦いや逃亡を有利にするための体の反応です。

集中できる時間と休憩

集中力は長くは続きません。しかも、個人差があります。だいたい短い人で15分、長い人でも1時間はなかなか集中できません。自分が集中できる時間を計って、その時間単位で作業しましょう。例えば集中できる時間が30分なら30分後にタイマーをかけて、タイマーが鳴ったら作業を中断して、休憩を入れます。

集中力がない状態で作業を続けるよりも、休憩を入れて集中力を高めてから作業を行った方が、作業はよく進みます。自分が集中できる時間を計るには、例えば1時間のタイマーをかけて、その時間はあらかじめ決めた作業以外は一切行わないで、集中して作業します。途中で集中が切れたらタイマーを見て、集中できた時間を調べましょう。さまざまな作業で、何度かやってみると、自分が好きな作業ならどの程度、苦手な作業ならどの程度の時間、集中できるかが分かるでしょう。

集中できる時間が分かったら、その時間が過ぎたときに、休憩を挟むようにしましょう。例えば集中できる時間が45分なら、45分間が過ぎたら、仕事を中断して、5分休憩を取ります。さらに3～4クールごとに、長めの休憩を取ります。

集中力を低下させる身体的原因… 続きを読む