



いつもありがとうございます
お役に立てるいろいろな話題をご案内しています

2015年 第1号
株式会社 ナプロアース 総務部
TEL (024)573-8091
FAX (024)573-8092



残念な人は仕事中、無意識にイライラ・クヨクヨしている②

「集中する習慣」で仕事の生産性を飛躍的に高める。徹底して集中する状態をどうすればつくれるのか。

人間の脳は、絶えず「過去の失敗や後悔」「未来の不安や恐怖」に頭の意識を奪われています。これに対して、今、目の前のことだけに集中できているフロー状態は純度の高い意識状態です。このフロー状態に入ると、短時間で物事を処理したり、難題を解決できたりするのです。では、どうすればフロー状態になれるのでしょうか？

3.集中する習慣の3原則

原則1. シングルタスク、シングルモードで働く

マルチタスクは集中力を奪うので、基本的に1度に1つの仕事を行い、横やりが入って来ても完了するまで他に手を付けないという方針を決めます。この原則をベースにしないとマルチタスクの罠にはまり、ギアチェンジをして大切なエネルギーを失ってしまいます。

しかし、私たちの仕事にはたくさんの種類があり、途中で様々な仕事が入ってくるのも事実です。そこでシングルモードをご提案します。

例えば、人と話すモードと資料を読むモード、メールを返信するモードと報告を聞くモードは脳の使う部位が違います。よって、同じモードでできる仕事をどれだけ固めてやれるかがポイントです。

シングルモードでなるべく1日のモードチェンジを少なくするプランニングをしてみてください。人間の脳は同じ作業のモードでできることにはギアチェンジは必要ありません。

原則2. 朝に没頭状態を持ってくる

エネルギーの枯渇が集中力を奪うので、朝、最もエネルギーが高い状態でいかに大切な仕事をするか、その仕事に没頭できる状態をつくれるかが仕事の効率を大きく変えます。また、朝にマルチタスクをして散漫な集中状態で仕事をしてしまうと、それ以降も1日ずるずる同じ状態になりがちです。

朝、ピンポイント集中で仕事ができると、それ以降の仕事も没頭状態を作りやすくなります。

朝早起きをして人が出社する前に重要度の高い仕事を一仕事終えるという習慣をお勧めします。

原則3 ノイズを徹底してなくす

「気がかり・不安」は誰でも抱えているものです。しかし、フロー状態は今だけに集中しているときに引き起こされるものです。未来の気がかりや不安を脇に置くことが重要です。また、机の上が散らかっている、パソコンのファイルが整理されていない、探し物が見つからないという状態は、それだけで脳の集中にとってノイズとなります。

プレジデントオンラインより



咳止めに、大根ドリンク

咳が出て、喉が痛いて？ そりゃ、つらいねえ。

そんな時はね、大根の咳止めドリンクがとっても利くんだよ。

作り方は、とっても簡単なんだよ。

まず大根を1cm角の短冊状に切って、500cc 入りくらいの密閉容器にぎっしり詰め込み、容器の口のところまで蜂蜜で満たすんだよ。

2～3時間で、大根のエキスが蜂蜜に溶け出してくるからね、

これを、おちょこに1杯くらいを目安にして飲んでごらん。

そのままでは甘すぎるという人にはね、お湯で割るのがおすすめだよ。

この咳止めドリンクはね、大根の辛みが抗菌作用になって、蜂蜜は炎症止めになるそうだよ。特に、小さい子どもにはいいかもね。試してみてください。

そうそう、あんまりつらかったら、お医者さんに診てもらってください。



あなたにも
与えられるものがある。
人にしてもらったら、
手を合わせて、
ありがとうと言えよ。
言われた人はきつと喜ぶ。
感謝のひとつで
喜びの種を
まくことができる

月刊誌「致知」二〇一七年二月 特集総リードより

