



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

2014年 第12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①

「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。

1. なぜ、集中力が散漫になるのか？

大きく3つの弊害があります。集中力を高めるには、散漫になる原因を取り去り、集中できる要因を増やすことです。

原因1. マルチタスクの障害

私たちの仕事では同時並行で仕事を進めていくことが求められています。しかし、この同時並行（マルチタスク）は集中力を奪っていきます。

人の脳は、1度に1つのことしか基本的に処理できません。よって、報告書を書きながら、途中で受信したメールに返信をし、その間に鳴った電話で話をするといった芸当は3つのギアを切り替えたことになります。ギアを切り替えるには、体と同じでいきなりトップギアに入るといふより、助走期間があって集中状態に入ります。そのため、Aという仕事で助走→集中に入ったかと思えば、Bの仕事に切り替えてまた助走→集中ということをやるとそれだけ非効率になります。

原因2. エネルギーの枯渇

人間の起きている時間は、物理的な時間としては均等に流れていきますが、活動エネルギーは午前中が高く、夜になればなるほど枯渇していきます。

長時間残業をしている人ほど効率が悪いのは、集中力が落ちてだらだら作業をしているからです。

脳科学者の茂木健一郎氏も、「朝活脳」と提唱されていて人間が起きてから2時間というのは、「脳のゴールデンタイム」と言われ、集中して何かに取り組むのに最も適した時間だと述べています。

また、十分な睡眠が取れていない人は集中のためのエネルギーが少ないため、高い集中力を発揮することができません。エネルギーが高い状態で取り組むこと、また、エネルギーを枯渇されないことがポイントです。

原因3. 気がかり・環境の悪さ

「あれもやらなくちゃ、これもやらなくちゃ」と考えるだけで脳は疲労します。

1つの仕事をしていても、他のことが気になるという体験は誰しもがある経験ではないでしょうか？

このような気がかり・先の不安が集中力を奪います。また、机の上、パソコンのフォルダーなど環境の整理整頓ができていないと、これも集中を妨げます。

プレジデントオンラインより



軽自動車税増税

2014年12月12日に決めた2014年度税制改善大綱で、自動車を買う人や持っている人が支払う税金が大幅に見直されました。

2015年4月以降に購入した新車の軽自動車税が現在の7,200円から1.5倍の10,800円に値上げとなります。

増税は2014年4月以降に購入した軽自動車に限定し、既存の車はそのままです。

自家用貨物車は5,000円 営業用乗用車は6,900円

営業用貨物車は3,800円 農業や中小企業に配慮し、約1.25倍に増税。

既存の軽自動車の増税は据え置きますが、新車への買い替えが進まない可能性があるため、新車として購入されてから13年を経過した車は約20%の増税となります。

近年は軽自動車と普通車の性能差が小さくなってきているのが現状で、価格の是正と自動車取得税の廃止で失う税収を補う目的で、軽自動車税の増税が決定したようです。

七草粥の豆知識

七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれました。そこで、無病息災を祈って七草粥を食べたのです。古くはまな板の上で、草をトントン叩いて刻むその回数も決められていたとか。こんな、おまじないのような食べ方も素敵ですが、実はこの七草粥、とても理に叶った習慣です。

七草はいわば日本のハーブ、そのハーブを胃腸に負担がかからないお粥で食べようというのですから、正月疲れが出はじめた胃腸の回復にはちょうどよい食べものです。また、あっさりとしたお粥は、少し濃い味のおせち料理がつづいたあとで、とても新鮮な味わい。

