



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2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③

「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。

4. 集中力を飛躍的に高める習慣

習慣1. 朝、「15分の片付け」で集中状態をつくる

この習慣には2つのメリットがあります。1つは、片付けという作業そのものがピンポイント集中状態に入りやすいということです。高い集中力を発揮するには、一旦脳にその状態を作り出すことです。2つ目は、集中の物理的な環境が調うのでノイズが減ることです。

習慣2. 朝一番で1つの作業に集中する

片づけで集中モードができれば、次は1つの作業に集中しましょう。なるべく重要な仕事が望ましいですが、フロー状態に入るには得意で好きな仕事がおすすです。

TODOリストの中であなたが一番フロー状態としてどの作業を選ぶかで1日の生産性は変わってきます。その際、カウントダウンタイマーを使うと締め切り効果が働き 目の前の仕事に没頭しやすくなります。

習慣3 気かり・やるべきことリストに書き出す

気かり、やるべきことで脳が疲弊しないようにするには、外部メモリに頼ることです。外部メモリとは気かりリストやTODOリストなどに書き出すことです。脳から一度切り離すことでモヤモヤした不安が消えます。そして、書き出す作業は前日や通勤電車の中で終わらせておき、朝一番はそのリストを見ずにかばんの中や机の中にしまいましょう。このリストから離れることで今日の目の前のことに集中できます。

習慣4 シングルモードのプランを立てる

同じモードでできる仕事を固めて行うために、作業を書き出してモードを記入しましょう。相手がある仕事なので、完璧は難しくても可能な限り調整しようと思えば案外できるものです。まずは、コントロールできる部分からやってみてください。

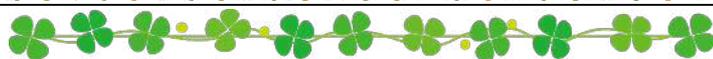
習慣5 小さな集中と大きな集中の練習をする

フロー状態というと、1時間も5時間も集中できる状態と考えられがちですが、今ここにピンポイント集中できている状態が短くてもいいのです。むしろ、小説家や将棋の棋士でない限り、1つのことに数時間邪魔されずに集中することは難しいでしょう。

そこで私がお勧めしている工夫が「5分」「15分」「90分」の集中です。

実は、たった5分でもピンポイント集中ができればいいのです。小さな集中でも大きな集中でも、集中する習慣ができればいいのです。そのため、ながら作業を可能な限り、少なくしてください。まずはベビーステップとして5分集中から始めてみてはどうでしょうか？

プロジェクトオンラインより



和食のマナー

先日 仙台で和食のマナーについて学んできましたので、少しご紹介します。

- お茶碗やおわんを持たずに食べることはマナー違反
よく手皿をしている人を見かけますが、和食では掌に乗せられるお皿は持ち上げてよいのです。ですから手皿はNGです。
- 和食の盛り合わせ料理は、左側から右側にかけてだんだんと味が濃くなるように盛り付けられています。盛り付け方も左側から食べやすいようにしてあるので、盛り合わせ料理が出されたときは一番左から食べるようにしましょう。
- ご飯のお代わりをする時は、ご飯を全て食べ終えてからではなく、一口ほどお茶碗に残してから



花粉症の症状を和らげる食べ物

今年は花粉の量が多いといわれています。外出を控え、外出する際はマスク・眼鏡で自己防衛を！今回は花粉症の症状を和らげる食べ物を紹介します。

りんご…りんごに多く含まれるペクチンに、アレルギー症状の原因物質を減らす効果があります。

フロコラー…花粉症の緩和に効果のあるαリレンン酸、アフマリボ酸が多く含まれています。

トマト…トマトから抽出されたカロテノイドを継続的に摂取することで、花粉症の自覚症状が改善。

ヨーグルト…腸内細菌のバランスを整える力が、花粉症にも効果がある。一日200ml以上のヨーグルトを1年間摂取した人の3割で、花粉症の症状軽快したという実験結果が報告されています。

チョコレート…ポリフェノールを多く含む花粉症予防にも効果あり。活性酸素の過剰な動きを抑える働きがあります。