

## 陰山英男の集中力講座

### 手帳に予定を詰め込む人は集中力がない証拠！

### 生産性を上げるための「10分休憩」のススメ

#### 集中力を鍛えたいなら まずは手帳の使い方から

「集中力を鍛える」というと、皆さんは何を思い浮かべるでしょうか。「文字を逆さで書く」「3日前に食べたものを思い出す」など、慣れないことをして脳を刺激するイメージを持たれている人は多いのではないのでしょうか。

それも大事ですが、**もっとカンタンで即効性のある方法があります。それは「時間の使い方を見直すこと」。**

「時間の使い方と集中力との間に、いったい何の関係があるの？」と驚かれた方もいると思います。実は、この2つは切っても切り離せないもの。集中力とは、「少ない時間で大きな成果を上げる能力」と定義できます。

大きな成果を上げたとしても、必要以上に時間がかかっているようでは、その人は「集中した」とは言えません。短時間で作業を終えて、はじめて「集中した」と言えるのです。

実際に、**時間の使い方を見ればその人の集中力がわかります。**できない人の典型は、休養の時間をとらず、仕事の予定をつめ込む人。手帳を見れば、3時間以上同じ予定を組んでいたりと、予定と予定の間にスキマをまったく挟んでいなかったりします。

**当然のことですが、人は長時間集中し続けることはできません。**自分で長さを設定できるにもかかわらず、打ち合わせの時間を2時間も3時間もぶっ続けでとっている人はいませんか？

繁忙期なら仕方ありませんが、一年中深夜残業を前提にして、予定を組んでいませんか？ **そもそも集中できる限界を超えて予定を組んで、効率よく成果を上げることなどできません。**

時間を管理し、集中しやすいスケジュールをつくることは、ビジネスの成果を上げることに直結します。そして**上手に時間を管理するなら、手帳が最強のツール。**集中力を上げたいと思うなら、まっさきに手帳の上手な使い方を知っておくべきなのです。

#### 集中力をの極意

いままでどう時間を使っていたかを見直す 休養を入れると逆に早く帰れる

手帳の具体的な使い方に入る前に、ぜひ知っていただきたいことがあります。それは、**集中は「休養」という土台の上に立っている**ということ。

「休養」とは、10分程度の「休憩」や1日休める「休暇」、ほかに睡眠時間など、体を休ませることを指します。

東北から元気発進！！ワクワク“夢実現”プロジェクト

「休養なき集中」ということはありません。**1時間半～2時間につき10分程度の休憩を入れて、作業時間を短く切りつめるからこそ、集中できるのです。**

休養なしで働き続けてしまうとどうなるでしょう。働きはじめて2時間ほどしたら集中力が切れ、「昼食が待ち遠しいな……」「もういい加減早く帰りたいな……」と雑念が押し寄せてきます。

夕方にはすっかり疲弊してもうへロへロ。「定時までにはここまではやっておこう」というノルマも諦め、ダラダラ残業をしてしまう……。これでは生産性がどんどん落ちてしまうのがオチです。ここまで極端にはいかずとも、似たような経験をした方はいらっしゃるのではないのでしょうか。

**1時間半～2時間につき10分程度の休憩を入れることで、時間に「仮のデッドライン」ができます。**「あと30分で休憩だ、キリのいいところまで終わらせよう」「退社時間までに終わらせないといけないぞ。ラストスパートをかけよう」というように、**締め切り意識を持って自分を追い込むことができます。**

そうすることで、休憩なしの場合よりも生産性が高まる場合が多い。一見遠回りに見えるかもしれませんが、**早く帰りたい人こそ、休養が必要不可欠**なのです。

「途中で休みを入れたくても、自分1人の都合だけではどうにもならないこともあるだろう」と思う人もいるかもしれません。2、3時間を超えるような打ち合わせや会議が、自分の権限を超えたところで設定されることもありますよね。

そういうときは、「このままでは集中力が切れてクリエイティブな意見が出ません。10分休憩しませんか?」と提案することをおすすめします。

## 集中の極意 2

**1時間半～2時間に1度 10分休むクセをつける**

DIAMOND online より

### 豆まきの由来

節分には豆をまきますが、これは中国の習俗が伝わったものとされています。豆は「魔滅(まめ)」に通じ、無病息災を祈る意味があります。昔、京都の鞍馬に鬼が出たとき、毘沙門天のお告げによって大豆を鬼の目に投げつけたところ、鬼を退治できたという話が残っており、「魔の目(魔目=まめ)」に豆を投げつけて「魔を滅する(魔滅=まめ)」に通じるということです。

豆まきは一般的に、一家の主人あるいは「年男」(その年の干支生まれの人)が豆をまくものとされていますが、家庭によっては家族全員で、というところも多いようです。家族は自分の数え年の数だけ豆を食べると病気になるはず健康でいられると言われていました。

ただ、豆まきに使う豆は炒った豆でなくてはなりません。なぜなら、生の豆を使うと捨て忘れた豆から芽が出てしまうと縁起が悪いからです。「炒る」は「射る」にも通じ、また、鬼や大豆は陰陽五行説(「木」「火」「土」「金」「水」の五行)の「金」にあたり、この「金」の作用を滅するといわれる

「火」で大豆を炒ることで、鬼を封じ込めるという意味があります。そして最後は、豆を人間が食べてしまうことにより、鬼を退治した、ということになるわけです。



東北から元気発進!! ワクワク"夢実現"プロジェクト