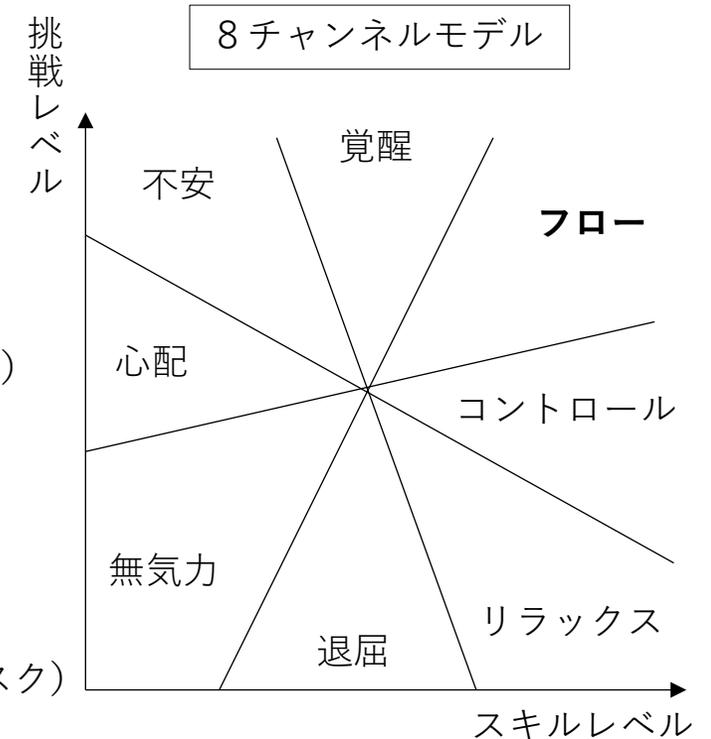


# 集中力アップアイデア集

- ①作業を小さく**分解**してみる・**5分**だけやる（着手ハードルを下げる・作業興奮を起こす）
- ②着手するまでにエネルギーが必要なので、**着手しやすくなるアイデア**を探す（別紙）
- ③**キッチンタイマー**を設定する・**タイムアタックゲーム**にしてみる
- ④**場所**を変えてみる（喫茶店・屋外等）
- ⑤**筋トレ・有酸素運動・サウナ**で血行を良くする
- ⑥こまめに**短い運動**をする（マイクロバースト法：仕事1時間毎に5分ウォーキング×6回の方が、朝にまとめて30分運動してから6時間仕事したり、まったく運動しなかったりするよりも、安定して活力が高くなり、疲労感が少なかったという実験がある）
- ⑦**マインドフルネス**で脳をリフレッシュする　マインドフルネスで脳が育つ
- ⑧**仮眠**で脳をリフレッシュする  
（パワーナップ：20分程度　ミニナップ：10分程度　マイクロナップ：1分程度）
- ⑨自分にとっての集中しやすい**順番・順序・ルーティン**を探す
- ⑩自分に合う方法・アイデアを**探し続ける**（自分に合う方法は変化する可能性、飽きが来る可能性）
- ⑪スマホ・タブレット・PCなど**集中を妨げるもの**や誘惑を遠ざける（「**かもしれない中毒**」）
- ⑫寝る2時間前からスマホやPCを見ない（メラトニンの分泌阻害・興奮による睡眠の質の低下のリスク）  
（現代人のスクリーンタイムの長時間化→**中毒化**→睡眠障害→精神障害のリスク）
- ⑬「**フロー理論**（Flow theory）」を意識する



**フロー理論**：ミハイ・チクセントミハイ博士（「人間発達のモデル」「モチベーションの理論」）

フローとは、内発的に動機づけられた自己の没入感覚を伴う楽しい経験。フロー状態にあるとき、人は高いレベルの集中力を示し、楽しさ、満足感、状況のコントロール感、自尊感情の高まり等を経験する  
フローを経験するための条件

- ①活動の挑戦レベルと活動遂行スキルのレベルが釣り合っている
- ②活動の各ステップの目標が明確
- ③明確なフィードバックが即座に得られる