

「自動化」「習慣化」で自分の集中力を維持する。

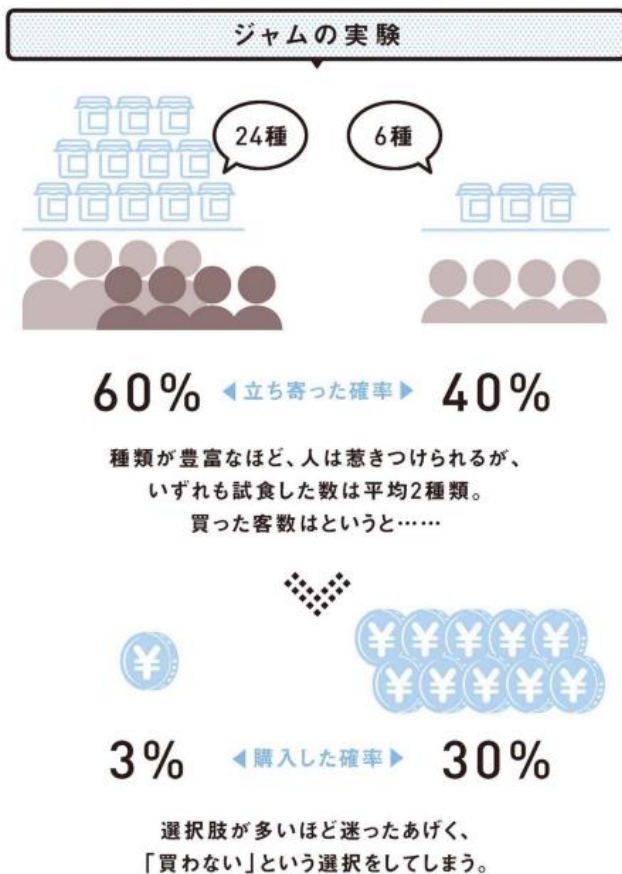
集中力の源は、前頭葉。

ウィルパワー（思考や感情をコントロールする力）

ウィルパワーの総量を増やす。

「姿勢に気をつけて生活する」——日頃、無意識に行っている行為を「やらないようにすること」は強い集中力を必要とする。

無意識の行動に、「はっ」と気づき、改めるという行動をくり返せばくり返すほどウィルパワーを鍛えられる。これは「セルフモニタリング効果」と呼ばれ、自分の行動を観察して、うまくいった達成感やうまくいかなかった反省によって、行動をさらに強化できる。



多すぎる選択肢は、ウィルパワーを人間から奪い、結局、決断できなくなる。

先送りや保留は、ウィルパワーを消費する。

イスに座り、同じ姿勢のまま1つの作業に没頭できる時間は、長くて30分。

集中力を続けるには、休憩をはさみ、短時間の集中状態をくり返す。

集中力を操る7つのエンジン



場所



姿勢



食事



感情



習慣



運動



瞑想

◆場所

「集中の途切れるサイクル」→ 「90分集中して、20分休む」
モノが散らかっている部屋や机は集中力を奪う。

いつもよりも長く連続して集中したいとき、私はちょうど自分の顔が映る位置に鏡を置きます。本を読み、ノートに書き込み、ちょっと疲れたなど感じて顔を上げたとき、視線の先には鏡に映った自分の顔がある状態です。

私は直前まで集中して本やノートに向かっていた自分を再認識します。そして、集中力が切れてきたときには、だらけ始めた自分に気づき、「いかん、いかん」と戒めるわけです。すると、今の自分と理想の自分を比べて、理想の自分に近づけようと思う力が生まれます。

◆姿勢

15分に1回のペースで一旦、イスから立ち上がることです。

そのタイミングでイスから立ち上がることで、脳に新しい刺激が伝わり、集中力を持続

させる効果が得られます。

◆食事

GI は **Glycemic Index** (グリセミック・インデックス) の略で、食事の後、2時間の血糖値がどのように上昇していくかを示す指標のこと。食べたらグンと血糖値が上がる食べ物を「高GI食品」、じわりと上昇していく食べ物を「**低GI食品**」と呼びます。



間食

ピーナッツ、ヘイゼルナッツ、カシューナッツ、クルミ、アーモンド、ペカンナッツ、カボチャの種、ひまわりの種などは炭水化物の量が少なく、たんぱく質を含む理想的な低GI食品であることに加え、亜鉛、オメガ3脂肪酸、オメガ6脂肪酸、葉酸、ビタミンE、ビタミンが豊富に含まれています。

これらはいずれも集中力、思考力を高める成分であり、とくにオメガ3脂肪酸、オメガ6脂肪酸は天然の抗うつ効果があるとされ、ポジティブな思考にもつながります。

分量は、手のひら一杯分くらいを目安。

「パワーナップ(ごく短い時間の仮眠)」

2%の水分の減少は、一気に集中力の低下を招くので、1-2時間にコップ1杯の水分補給が良い。

◆感情

「怒り」は、行動力や問題解決力を高めてくれる。

「悔しいからがんばる」「見返してやるために努力する」といったエネルギーは、目標達成や問題解決の原動力になります。

喜びを感じる時にやってはいけないことがある。セールスの話を聞くこと。素早い意思決定を下してしまう。

◆習慣

服を選ぶ、迷うだけでも、ウィルパワーが減る。同じ服、または日替わりの服を決めておけば、ウィルパワ

ーは減らない。

◆運動

20分の軽い運動をした後の3～4時間は認知能力、集中力や考察力が高まる。

階段昇降 10分

早足ウォーキング 30分

◆瞑想



最初は3分。次に、朝、夜5分ずつ。

疲れをリセットする3つの回復法



「目を休ませる」のに最も効果的な方法は、真っ暗闇の中で視覚情報をシャットアウトすることです。5分ほどの短い時間でも視覚情報をシャットアウトすると、目薬やマッサージを上回る疲労回復効果があるとされています。

集中力を自動でつくり出す5つの時間術



「朝、行なうべき7つの行動」をまとめました。

1. 早起きして、朝食を摂る。
2. グリーンエクササイズなどで、朝日を浴びながら（幸せホルモンのセロトニン分泌）軽く汗を流す。
3. モチベーションの上がる話題や言葉、詩に触れる。（心を整える）
4. 毎日1つ、ノートやパソコンなどに日常の幸せへの感謝を書き留める。（心を整える）
5. 毎日、「今日が人生最後の日ならどうする」と自分に問う。
6. その日の計画を10分以内に立てる。
7. 短時間の瞑想をする。

「ポモドーロ・テクニック」：25分の集中と5分の休憩をくり返すというもの。ただし、休憩の前後でやることを変えてはいけない。（脳は無意識に考えているので、休憩後の再開でアイデアが出てくる）

「ウルトラディアンリズム」：体内時計に組み込まれた「90分、20分」のリズムのこと。90分の深い眠りと20分の浅い眠り。集中は90分。合間は散歩、軽い運動、瞑想、パワーナップ。

「アイビー・リー・メソッド」：1つの作業が終わるまで、断固として次のことをやらない。

1. 紙に「明日やるべきこと」を6つ、メモする
2. その6項目を重要だと思われる順に1、2、3、4、5、6と番号を振る
3. 翌日、このメモの順番に従って仕事を進める
4. もし全部できなかつたら、悔やむことなく忘れる
5. その後、明日のための6つの項目を新しくメモする
6. 1～5を丁寧にくり返す

「結果的に1つか2つしかできなかったとしても気にしてはいけません。あなたはその日に一番大切だと思っていた仕事を済ませたのですから。」

大切なこと以外は、「やらない」or 誰かにやってもらう。

週の始まりに「0番」(集中力を高める着火剤。小さな火種)をセットする。

著者の1日の数値目標： 3ツイート、ブロマガ原稿1本。

モラル・ライセンシング：「いいことをしたから、ちょっと悪いことをしてもいいかな……」と思ってしまう心の動きのこと。褒められたり、評価されると油断につながり、中途半端な満足感が集中力を途切れさせる。

<https://daigo.jp/>

メンタリスト DaiGo. 自分を操る超集中力 (Kindle の位置 No.2079-2082). . Kindle 版.