

○集中力とは

脳の前頭葉が重要でここをコントロールするカー**ウィルパワー**

集中力を高めるには、このウィルパワーの

- 1、**総量を増やす**
- 2、**節約する** しかない

集中力は、**選択・決断**で減少する

○集中力を習得

① 場所（ウィルパワー増加）

対象以外のものを机に置かない

色→水色のもの

光→昼白色（ブルーライト）*電球色→創造性作業 UP

音→カフェくらいうるさい場所←創造性作業 UP

② 姿勢（ウィルパワー増加）

良い姿勢+15分に一度立ち上がる→スタンディングデスク

③ 食事（ウィルパワー増加）

ブドウ糖の摂取→血糖値を上げずに補給→低GI食品→低GI3食+間食ナッツ

カフェイン→コーヒー1日3杯まで

④ 感情（ウィルパワー増加）

フロー体験→ちょうどいい難易度、コントロール感覚、フィードバック、妨げる要素無し

喜怒哀楽→喜び→創造性作業 UP←セールス時に利用

⑤ 習慣（ウィルパワー節約）

意思決定の減少→とりあえずボックス（まとめて後回し+忘れる）

例：毎日服を選択決定→集中力の減少

スティーブジョブス 黒のタートルネックにジーパンと決める→集中力の減少無

⑥ 運動（ウィルパワー増加）

20分の運動

⑦ 瞑想（ウィルパワー増加）

7秒鼻から吸って7秒口から吐く

⑧ 時間（ウィルパワー増加）

a. 早起き→起きて2時間創造性作業 UP

b. ポモドーロ・テクニック→25分集中+5分休憩→75分仕事+15分休憩のサイクル（90分サイクル）

c. ウルトラディアン・リズム→90分作業+20分休憩

d. アイビー・リー・メソッド→（6つのやるべきこと→順番を付ける→その通りに実行→繰り返し）

e. 余白→週2日間の余白（1週間での目標設定）

○集中力の回復

① 睡眠

6時間以上（22:00~2:00 ゴールデンタイム）

パワーナップ（仮眠）15~20分

② 感覚

視覚→目の疲れを回復

嗅覚→ペパーミント（爽やかな香り）

③ 不安

不安を書き出す→ワーキングメモリー（一時記憶）増加