

健康が一番！心と体の守り方、鍛え方(第2回)

豊かな睡眠が脳を元気にし、集中力もUP(後編)

2020.06.22

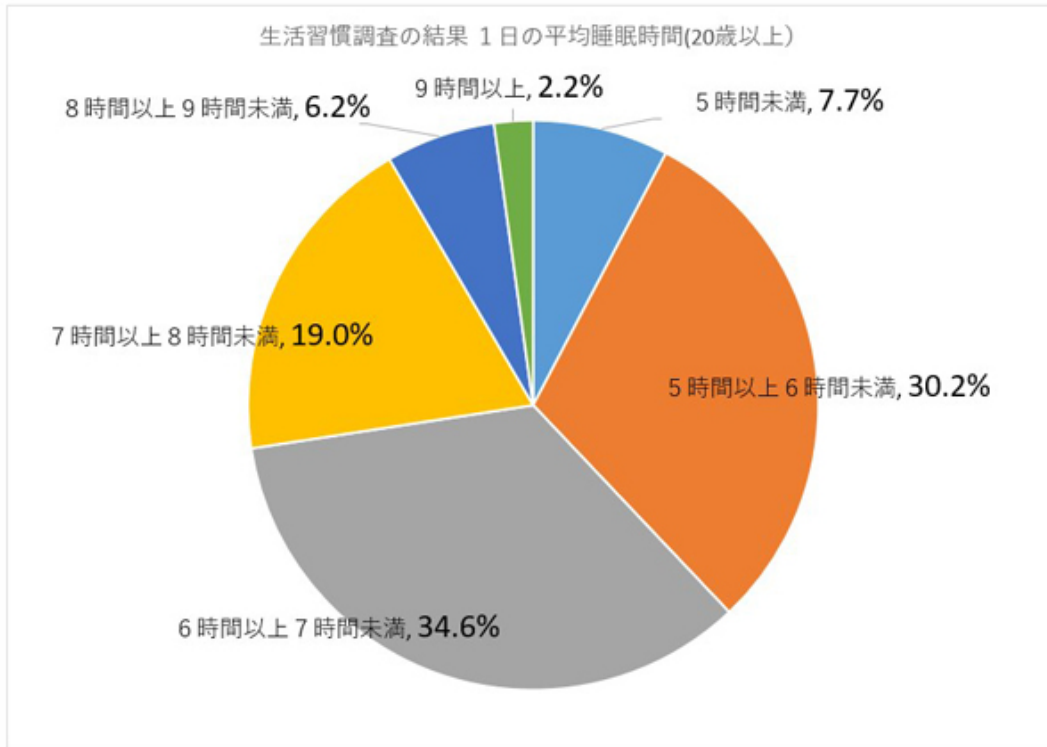
集中力をアップさせる方法の前編では、集中力の持続時間やその計り方、集中するための環境づくりについて紹介しました。今回は集中力を高めるための睡眠の重要性を解説した上で、より具体的な集中力をアップする方法を説明します。



集中力は脳にあります。うつ病をはじめとする精神科の病気、つまり脳の病によって、集中力は下がります。集中力を高めたければ、脳を元気にしておくことが大切です。脳を元気に保つために一番大切なのは睡眠です。忙しいと睡眠を削って、仕事をやる時間をつくろうとしますが、集中力がない状態で仕事をして、時間ばかりかかって仕事が進みませんし、何より仕事の質が下がります。

日本人は世界的に見ても睡眠が短い国民であり、厚生労働省の調べでは、睡眠時間が7時間以上取れている人はわずか27.4%で、「6時間以上7時間未満」が34.6%、「5時間以上6時間未満」が30.2%、「5時間未満」の人も7.7%いました(図表1参照)。

■図表1 1日の平均睡眠時間(年齢階級別、20歳以上)



※出典「平成30年国民健康・栄養調査」

<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/file-download?statInfId=000031934570&fileKind=0>

日本人の睡眠は、時間も質も落ちています。その状態で集中力を高くして仕事をするのは困難です。なぜなら、睡眠時間は脳をメンテナンスする時間であり、睡眠を削ると、良い思考ができなくなるからです。

実験によれば、5日間の睡眠不足により集中力が下がった後、2日間たっぷり睡眠を取っても、集中力は全く改善されませんでした。つまり集中力を高めたいなら、睡眠不足にならないようにすること。平日の睡眠不足は、休日の寝だめでは全く解決しません。

生活リズムを整えることも大切です。朝は一定の時刻に起きる、朝食をしっかり取る、食事は規則正しく適量を食べることで、体のリズムが整います。

種類別の集中力の高め方

集中には、実は2種類あります。戦うといった「攻め」の集中と、逃げるといった「護り(まもり)」の集中です。自分のやりたいことをやり遂げようとするときの攻めの集中と、嫌だけど片付けなければならないことをやるとき護りの集中では、集中力の高め方にも多少違いがあります。

攻めの集中の場合には、少しだけ難しいこと、つまり手応えのあるチャレンジをしましょう。易し過ぎても集中力は切れ、難し過ぎても集中を続けられません。チャレンジが成功したら、おいしいものを食べるなど、自分へのご褒美を用意しておくことで、さらに集中力を高められます。

護りの集中は、逃げるイメージからも分かるように、やらないと悪い結果が起こるといった恐怖心が集中力を高めます。締め切りを設定して時間を制限したり、他人に公開して、他人から見られる緊張感を生んだり、追い込むことが有効です。

集中しやすい時間帯と方法… 続きを読む