

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

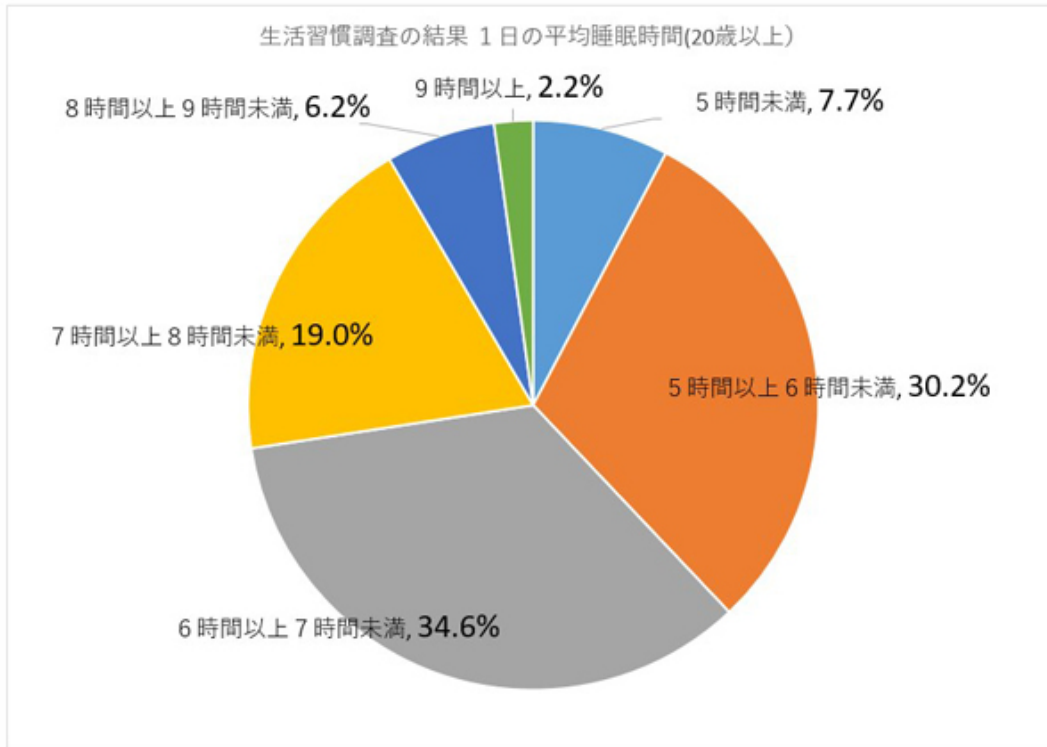
集中力をアップさせる方法の前編では、集中力の持続時間やその計り方、集中するための環境づくりについて紹介しました。今回は集中力を高めるための睡眠の重要性を解説した上で、より具体的な集中力をアップする方法を説明します。



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も、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の護りの集中では、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ふ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