雄　飛

向陽高校進路便り　第 14 号
平成 29 年　5 月 11 日（木）
～覇天昇界～

２２期生センター試験まで
247！

来週から中間テスト！ 1 年生にとっては高校入学後初めての、3 年生には推薦入試のため評定を上げる大切な試験です。力を出し切れるよう、今回は集中力の高め方をレクチャー！「ナースが教える仕事術」という、現役医師＆看護師が監修したサイトからの抜粋です。参考にしてくださいね！

集中力が続かないのは自然なことだった！
～集中力を高める方法とポモドーロ・テクニックについて～

テスト前日の夜――　勉強しなきゃと思いながら、ついついマンガを読んでしまったり、部屋の掃除をはじめてしまい、結局思うように試験勉強ができなかった。・・・心当たりのある人が多いのではないでしょうか。

“集中しないといけないのに、ほかの行動をとってしまう”という、この状態。

実は、「セルフ・ハンディキャッピング」といわれる心理が働いているんです。

セルフ・ハンディキャッピングとは、**自分の能力を評価される場面で、評価される確信がもてない場合、自らハンディキャップを背負うことで心理的ダメージを低くしようとする心理**のことです。

試験の前日にマンガを読むという行動の裏には、試験勉強をしても良い成績をとれる確信がないという心理があります。

そこで成績が悪かった場合に言い訳ができるように、“マンガを読んでしまって試験勉強ができなかった”というハンディキャップを背負ったということなんです。

●試験結果が悪かった場合→試験結果が悪かった原因はマンガを読んだことなので、自分の学力が低いわけではないと考えることができる。

●試験結果が良かった場合→心理的ダメージを受けることがなく、かえって「ハンディキャップがあったのにいい成績がとれた！」と自己イメージを高めることができる。

とはいえ、どうしても仕事や勉強に集中したいときって、ありますよね？

ただ、残念なことに、人間の脳はもともと集中するようにできていないんです・・・！

なぜかというと、生物学上は人間も動物だからです。人間もかつては他の動物と同様に、自然と共に暮らしていました。そのため、自分の身を守るためには、常に周囲に注意をはらっている必要があったんです。 逆に、目の前だけに集中していると、身の危険が高まってしまいます。

その名残りで、**人間の脳はひとつのことに集中せず、意識を分散させようとする**んです。

でも、そんな脳が意識してしまう対象を少なくできれば、集中状態をつくることは可能なんです！

そのためには、以下 4 つのポイントをチェックしてくださいね。

1. 脳内を断捨離する
2. 集中したいもの以外は視界に入れない
3. 間食を適切に摂る
4. 睡眠の質を高める

このように、脳になるべく負担をかけないようにしたり、睡眠の質を高めて脳に疲れを残さないようにしたりすることが、集中への第一歩なんです！

1.　脳内を断捨離する

●やらないことを決めるまず、「**集中したい仕事や勉強以外は一切やらない**」と決めましょう。

メールチェックや電話などのこまごまとした用事は、「用事の時間」をあらかじめ決めて、その時間にこなします。

携帯電話の電源を切るか、着信音をサイレントにするなど、なるべく注意がそれないようにしてくださいね。

●考えていることを全部書き出す
気が散っているなと感じたときは、メモ用紙などに頭に浮かんでいることを片っ端から書き出しましょう。
以下のように、重要なことからささいなことまで書いていきます。
・明日、英単語テストあるなー
・目がかゆい
・新作のゲーム欲しい、など
書き出すことで、考え事の置き場所が脳から紙にうつり、脳がスッキリするんです。

2. 集中したいもの以外は視界に入れない

脳が集中しやすいように、**視界からなるべくモノを減らしましょう。**
たとえば、家で勉強をするときは、机の上にあるペンケースや携帯電話、手帳などの細々したものは引き出しなどにしまって視界に入らないようにしてくださいね。

3. 間食を適切に摂る

間食を適切に摂ることも、集中力を高める上で重要なポイントです。
ただし、甘いものや炭水化物を食べ過ぎて血糖値が急激に上昇すると、すい臓はインスリンを大量に分泌し、血糖値を一気に下げようとします。すると、血糖が下がりすぎてしまって、**頭痛や眼のかすみなどの不調**が起きることがあるんです。
集中力をキープするためには、血糖値の上下をゆるやかにする必要があります。そのために気をつけたいのは、集中する直前に**炭水化物や甘いものを摂りすぎない**こと。そして、間食に血糖値を上げすぎない「低 GI 食品」を食べるようにしましょう。
（低 GI 食品とは、食後の血糖値の上昇がおだやかな食品のことです）
間食にオススメの低 GI 食品は、**ナッツやドライフルーツ、ヨーグルト**などです。最近では、コンビニやスーパーで低 GI をうたったおやつが販売されていますので、チェックしてくださいね。

4. 睡眠の質を高める

寝不足の状態では、脳の疲れがとれていないので、なかなか集中できません。また、睡眠時間をとっていても、眠りが浅いなど睡眠の質が悪いと、脳の疲れがとれないんです。
そのため、**6～8 時間の睡眠時間を確保**し、睡眠の質を高めることはとても重要です！
睡眠の質を高めるためには、眠ってから 3～4 時間経った「ゴールデンタイム」といわれる時間に熟睡していることが重要です。
なぜなら、**ゴールデンタイムには、疲労を回復する「成長ホルモン」が分泌**されるからなんです。
●寝る前にぬるめのお風呂に入る体を温めることでも心身をリラックスさせることができます。
●寝る直前はスマートフォンやパソコンを見ない。
スマートフォンやテレビ、パソコンなどの液晶からは「ブルーライト」という光が出ています。このブルーライトは脳に刺激を与えやすいといわれているので、寝る前にスマートフォンの画面やパソコンを見たりすることは避けましょう。

集中力を高めるテクニックのひとつに、「**ポモドーロ・テクニック**」があります。
手順は以下の通りです。

1. 達成したい仕事や勉強にかかる時間を想定し、25 分単位に分割する
2. タイマーを 25 分後にセットして、25 分間集中して取り組む
3. タイマーが鳴ったら、5 分間休憩する
4. 25 分と 5 分のサイクルを 4 回繰り返したら、30 分の長い休憩をとる
5. タスクが終わるまで、2～4 を繰り返す

このように、ポモドーロ・テクニックのポイントは、短時間でギュッと集中して休憩をきちんとること。
集中と休憩のサイクルを作り出すことで、集中し続けることができるんです。

25 分や 5 分の時間を測るときは、その都度タイマーをセットしても問題ありませんが、ポモドーロ・テクニック用のスマホアプリを活用すると便利です！たとえば、iPhone 向けだと「Be Focused」というアプリがあります。このアプリを使用すれば、25 分と 5 分のタイミングを教えてくれるんです。さらに、to do 管理ができる機能もついています。「ポモドーロ」でアプリを検索してみると、ほかにも出てきますので、自分に合うアプリを試してくださいね。 **皆さんの検討を祈っています！！！**