

集中できることは才能ではなくマネジメント法だった

このポイントさえ守れば誰でも驚異的な集中力を発揮できる

集中できない理由の多くは、自分の大目標が明確に決まっておらず、世間に流されて生きていること

マルチタスクをしても、中途半端なクオリティのものがいくつも出来てしまうだけなので、重要な事に1点集中したほうが良い

疑問や不安、悩み、問題を抱えたまま何かに集中しようとしても実力の50%も発揮できないので、先に解決しておくこと

人間は、いつでも多くのことが出来ないものなので最も重要な仕事をはずは確実に終了させること

重要で難しい仕事でも3ステップに分解するだけで、気持ちも楽になり、ゲーム感覚でこなすことが出来、現在の進捗状況が明確に分かるので達成度がまるで違う

7つの習慣でいう「関心の輪」のことは考えることに時間を使うことが無駄なので一切考えない

集中作業の前には必ずノートであなたの頭の中で考えていることを全て書き出して整理しておくこと

こうすることで自分の邪心に邪魔されなくなる

重要な仕事に多くの「やる意義」を見出すことによって、集中力はもちろん、作業スピード、クオリティに格段の差が出る

作業していくと疑問点が現れ、作業が止まるようならその疑問を全てノートに書き出し、現場を離れて散歩してみると解決することがある

その疑問や問題がどうしても自分で解決できないなら、無理して悩まずに信頼できる上司や同僚に素直に相談する

大事なことは、自分が今何を考えているかを明確化すること

そして、大目標の通過点が今日の重要な仕事であることに気付き、それを達成することが自分の人生を結果的に豊かにすることであるということ

そんなに真面目に、難しく考えなくても、恐れず真正面から向きあえば、どんなことも例外に簡単に出来るということ

まとめ

まとめ

はじめに

毎日ただ忙しいばかりで気が焦り、大して望む成果が上がっていないことありませんか？

それはやるべきことをやらずに、どうでもいいことに振り回せられているからです

ここでは、どうやったら集中力を劇的に上げることが出来るのかを紹介していきます

【集中できないならこれ】 集中力を高めるポイントまとめ

マルチタスクは効率が悪い

マルチタスクは仕事の価値を50%下げ、必要な時間を50%も長くしてしまうことが研究の結果わかっている

そもそも脳にとってマルチタスクすることは物理的に不可能なのだそう

人は2つを同時に考えることが出来ない
笑いながら激怒することは無理

要は質も落ちるし、時間も掛かるのなら重要な優先度を決めて一つに集中して実行した方がいいことが分かる

集中するための8つのポイント

1. 気が散ることをやめる

気が散るようなら、あらかじめノートに思っていることをありのまま書き出して、今考えるべきことなのか、解決できることなのかを明確化する

周りに気が散るようなものを置かない

80%の成果を生む重要なものの一つに絞る

自分はどこへ向い、今何をするべきかを明確にする

重要なもの以外は考えない、手を付けない

ステーキを食べやすくカットして食べるよう、仕事を自分の取り扱いやすい3つのステップにして、視覚的にも簡単であることを理解する

こうするだけで不思議と達成度がまるで違うことに驚く

その仕事を「なぜ」やるのか？を十分に理解してからやることで、勢いも質も理解前とはまるで違う

少しでも疑問があると心理的ブレーキが働く

自分がコントロール出来ないこと、悩んでもしょうがないこと、今考えるべきではないこと（関心の輪）なら止めること

今自分がやるべき大切なことを理解する

悩みや問題や不安をノートに書きだしたり、マインドマップ化して見つめ直す、頭で考えていた時ほど深刻な問題ではないということに気付くことが多い

不安や怖れを手放す

現場をあえて離れて散歩したりコーヒーや紅茶を飲んでリラックスして気分を一新させる

目的自体に興味を持った時点で、仕事という感覚がなくなり楽しくなる