相談室だより

ココロ・コラム 集中力

２月 11 日の看護師国家試験を間近に控え ３ 年生の皆さんは落ち着かない日々を過ごしていることでしょう。また１年生、２年生も実習が近づいている時期ですね。

こういう時期こそ「しっかり集中して勉強に取り組みたい！」「実習に向けて集中して事前学習したい」と気合を入れている人も多い一方で、「集中したい時に限ってスマホが気になる…」と集中力が持続しないことに悩んでいる人もいるのではないでしょうか？

集中力は心理学においては注意機能の中に分類されます。
ここでは代表的な４つの注意機能を紹介しましょう。

持続性注意

特定の物事に一定時間注意を向け続ける機能

持続性注意が働いているからできること

静かな環境で読書を続けられる

製造ラインで正しく検品することができる

選択性注意

複数の物事の中から必要な物事を選択し、他の物事を無視する機能

選択性注意が働いているからできること

騒音の中でも作業を続けられる

たくさんの本が並ぶ本棚から目的の本を探すことができる

転換性注意

複数の物事に対し、交代に注意を切り替える機能

転換性注意が働いているからできること

電話での対応の後に、デスクワーク作業を行うことができる

ゲームの後に、切り替えて課題に取り組むことができる

配分性注意

複数の物事に対し、同時に注意を振り分ける機能

配分性注意が働いているからできること

電話しながらメモをとったり、入力したりといったマルチタスクをこなせる

おやつを食べながら動画を見たり TV を見たりすることができる

私たちが普段特に話題にする集中力には、特に持続性注意や選択性注意が関わっています。一人一人の注意機能には個人差があるので、特定のものに一旦注意を向けたらそれが長時間持続しやすい人もいれば、逆の人もいます。また周りにたくさん興味を引くものがある環境では、注意の対象が次々に切り替わりやすく、結果的に物事に集中しづらい人もいます。

したがって「自分は集中力がない」ことに困っている場合、自分の注意機能の特徴を知っておくと対策も取りやすくなりますよ。

自分の集中力や注意機能の特徴について気になる人や詳しく知りたい人はお気軽に相談室までご来室くださいね。　　（柚木　颯偲）

こんな方法もありますよ！

ポモドーロ・テクニック

不思議な名前ですがポモドーロとはイタリア語でトマトを意味するそうです。イタリア人起業家によって考案されたこのテクニックは、集中が必要な作業時間と短時間の休憩時間を繰り返すことによる時間管理術のひとつです。作業集中が持続しにくい人におすすめです。一般的には 25 分の作業時間と５分間の休憩時間をワンセットにして、数セット繰り返す方法ですが、その人の集中時間に併せて調整しながら自分のペースをつかむことをおすすめします。スマホアプリで「ポモドーロ・テクニック」と検索すると無料アプリもダウンロードできますよ。お試しあれ。

相談室だより　第３号
発行日:2024 年１月吉日
発行：国際医療福祉大学
塩谷看護専門学校
学生相談室

編集後記

今回紹介したポモドーロ・テクニックのアプリは私のスマホにもちゃっかり入っています。毎回は使いませんが、ここぞという時にアプリの力を借りてデスクワークに取り組んでいます。スマホをはじめとしたデジタル機器は集中の妨げにもなる一方で、集中を助けてくれるツールにもなるのでおもしろいですね。

（柚木　颯偲）