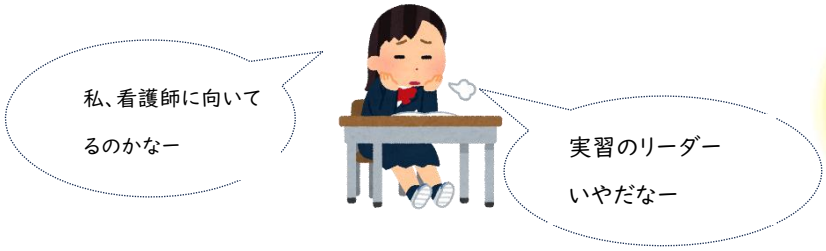
# 相談室だより

何かをやろうとしても「集中できない‥」。多くの人が悩んでいることかもしれません。やらなければならないことに取り組んでいても、「あぁ、あれもやってない、いや、これもやらなければ…」と、次から次に課題が浮かんできて、結局時間だけが経っている…、ということはありませんか。

今月は、**「集中力」**について考えてみましょう。

## 集中力をあげるには…




そもそも集中力が乱れているというのは、「目の前のことがら以外のことを考えてしまっている」という状態。明日提出の課題をやらないといけないのに、友だちから言われた一言が気になって手につかなくなったり、将来への漠然とした不安が浮かんできてぐるぐる考えてしまう…というような状態でしょうか。結局、ゲームをしたり動画を見たり…、と、現実逃避してしまいます。
では、こう考えてみるとどうでしょう?

反対に、「**目の前のことだけを考える**」という習慣づけをするのです。そうすると、集中力は高まっていく、と言われています。
ふだん、「自分は集中力がない」と感じている人は、簡単に言ってしまうと、余計なことを考える習慣がついているということなんですね。

相談室だより 第 34 号
発行日:2026 年 11 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

## 集中力を高めよう!~**マインドフルネス**の考え方

例えば…





食事をしている時、箸でニンジンを挟んで食べるとします。その時に、心の中で「今、ニンジンを食べている」と意識します。ご飯を食べるときも、ハンバーガーを食べるときも、水を飲むときも、歯磨きをするときも、みな同じです。いつでも、丁寧に、**「今○○をしている」と心の中で意識し、その行動に集中します。**




いろいろ考えるべき要素、誘惑が降りかかってきても、目の前のことに集中するスキルを日ごろから身につけておくことが大切です。

よく、「考えないようにしたい」とか「心を無にしたい」と言う人がいますが、それは難しいこと。まずは日常生活で、**「今、行っている動作を意識する」**ことから初めてみましょう。



参考:『整える習慣』小林弘幸 日経ビジネス人文庫

### 編集後記

私自身、あれもこれも…とあわあわするタイプで、集中力がある方ではありません。でも、覚悟を決めてやり始めると、あんがい集中してできることも多いです。でも、メンタルが落ちている時や疲れている時は、なかなか集中するのは難しいもの。そういう時は、「明日やれることは明日やろう」精神で寝ちゃったりします。で、結局翌日バタバタする…という。それでもなんとかなっています。(山科 湖)