

IQ が 20 上がる！！

誰でも集中力がグングン UP する

マル秘テクニック 5 個

レポート作成者：横山 ゆき

IQ が 20 上がる！！

誰でも集中力がグングン UP するマル秘テクニック 5 個－横山ゆき

◆ 推奨環境

このレポート上に書かれているURLはクリックできます。
できない場合は最新のAdobe Readerをダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.com/jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

- このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
- 著作権は横山ゆきに帰属します。
- このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。
- 使用者は本冊子から得た情報を、著者の事前の許可なく一般に公開する事を禁止します。
- このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。
- このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。
- このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

IQが20上がる！！

誰でも集中力がグングンUPするマル秘テクニック5個－横山ゆき

目次

はじめに	4
● 集中するために必要なこと	5
【集中力 UP _㊙ テクニック 1】不安なことは紙に書き出し、頭の中を整理する	6
【集中力 UP _㊙ テクニック 2】自分なりのストレス発散方法を持っておく	7
【集中力 UP _㊙ テクニック 3】机の上や部屋をきれいにする	7
【集中力 UP _㊙ テクニック 4】スマホや PC の余計な通知はオフにしておく	8
【集中力 UP _㊙ テクニック 5】気持ちをポジティブにする方法を習得する	8

IQ が 20 上がる！！

誰でも集中力がグングン UP するマル秘テクニック 5 個－横山ゆき

はじめに

「やらなくてはいけないことがあるのに、集中できない・・・」

「気が付いたら携帯を触っていて時間がたってしまう・・・」

あなたはそういった経験をしたことがありませんか？

集中力を養うことができれば、こそぞ！というときに集中することができて、仕事でもプライベートでも円滑にパワフルに生活できます。

集中力が続かない、勉強が続かないといった方は、本特典を参考にトレーニングを重ねていただければ、集中力をしっかりと養うことができます。

ぜひ最後まで読んで実践してみてください。

IQ が 20 上がる！！

誰でも集中力がグングン UP するマル秘テクニック 5 個－横山ゆき

● 集中するためには必要なこと

集中力を発揮するためには、思考パフォーマンスが高い状態を保つことが重要になります。

人の思考は脳の『前頭前野』という部分が司っていますが、前頭前野はストレスによってパフォーマンスが低下するという特徴があります。

ストレスによって分泌される『コルチゾール』というホルモンが、感情を司る『扁桃体』を暴走させ、前頭葉の働きを抑制させてしまうからです。

そのため、日ごろからストレスの少ない状態を保つことが重要です。

また、思考を邪魔するものをあらかじめ取り除いておくことも大切になります。

IQ が 20 上がる！！

誰でも集中力がグングン UP するマル秘テクニック 5 個－横山ゆき

【集中力 UP㊙テクニック 1】不安なことは紙に書き出し、頭の中を整理する

不安なことがあると、どうしてもそのことに意識が引っ張られてしまいます。

「あれは大丈夫だったかな？」「あれはどのように対応したんだったかな？」と、目の前のこととに集中しきれない状態になります。

そんな頭の中を整理するために、“とにかく紙に書きだす”という行為は、とてもお勧めです。色々と考えすぎずに、今不安なことをパパっと書き出してみてください。

(例)

- ・あのメールの返信まだだった
- ・締切に間に合うためにスケジュール立ててしまわないといけない
- ・旅行のチケット早くとらなくちゃ！
- ・明日、子供のお弁当の日だ
- ・来週のプレゼン、できるかな

仕事に限らず、プライベートなことでも、不安に思っていることをどんどん書き出してみてください。

頭の中だけで考えていると、どうしても増大されて無限に感じられることでも、書き出してみることで、今何に不安になっているのかを目で見て確認することができます。

目で確認出来たら、それを整理していきます。

もしかしたら「自分ではどうにもならないこと」かもしれませんし、「今考えても仕方ないこと」かもしれません。

書き出してみることで、その不安に対して今自分がするべきことが明確になり、すっきりと頭の中を整理することができます。

IQ が 20 上がる！！

誰でも集中力がグングン UP するマル秘テクニック 5 個－横山ゆき

【集中力 UP_㊙テクニック 2】自分なりのストレス発散方法を持っておく

全くストレスがない人はいないと思います。

ストレスをため込む前に発散することで、思考パフォーマンスが高い状態を維持することができます。

よく言われるストレス解消法としては、以下が挙げられます。

(運動系) ジョギング、ウォーキング、ヨガ、筋トレ、サイクリング、スイミング

(感情爆発系) 一人カラオケ、感動する映画で泣く

(休息系) ゆっくりと湯舟で温まる、早く寝る、マッサージ、エステ

(気分転換系) 家の掃除、料理、園芸

自分に合ったストレス解消法をぜひ見つけてください。

【集中力 UP_㊙テクニック 3】机の上や部屋をきれいにする

散らかった部屋が自己コントロール能力を下げてしまう、つまり集中力を妨げて欲望に弱い、欲求に弱い、誘惑に弱い自分を作ってしまうことが心理学の実験でも分かっています。

想像してみればすぐにわかりますよね。

- ・気を散らすような漫画やゲーム、食べ物がすぐ近くにある
- ・片づけていないカップやペットボトルが置いてあるデスク
- ・必要なない書類が出しっぱなし

つい、ほかの事を始めたり、手を止めやすくなる環境では、集中力は UP しません。

皆さんも一度は聞いたことがあると思いますが、“脳の状態は部屋の状態そのまま”とも言われています。

つまり片付いていない空間=片付いていない脳の状態ということです。

部屋、デスク周りをすっきりと整頓することは、非常に大事です。

IQ が 20 上がる！！

誰でも集中力がグングン UP するマル秘テクニック 5 個－横山ゆき

【集中力 UP④テクニック 4】スマホや PC の余計な通知はオフにしておく

集中力を UP するためには、自分の身近な端末の不必要的なプッシュ通知はオフにしておくことをお勧めします。

日々更新する様々な情報をチェックするための機能ですが、集中力の妨げにもなります。

不必要的なものも通知オンの状態のままでいると、通知が来るたびに携帯や PC を触ってしまうこともあります。

その通知をオフするにしても、意識も時間もその情報に持っていくかかれてしまいます。

通知をオフにすることで、集中すべき時にしっかりと集中することができます。

【集中力 UP⑤テクニック 5】気持ちをポジティブにする方法を習得する

人の脳には『ネガティブバイアス』というバイアスがあり、物事をネガティブに捉えてしまう傾向があります。

ネガティブバイアスに身を委ねてしまうと、自然と気持ちがネガティブに傾くため、何をしても安心できません。また意識的にネガティブバイアスを外さなければ、ネガティブな思考や行動が癖になってしまいます。

1 日の行動や感情の変化をすき間時間にでも毎日書き出し、自分がどういうときにネガティブな感情になったか、もしくはポジティブな感情になったか、よく観察してみましょう。

次第に自分の感情の変化が起こるパターンが分かるようになり、日常的に「あ、これはいつもなら落ち込むパターンのやつだ」と客観的に捉えられるようになります。

客観的に捉えられると、「ポジティブになれる行動をしよう」と意識を切り替えることができるのです。

ポジティブになれる行動は人によって違うので、自分がポジティブになれる行動を行えば間違いありません。

IQ が 20 上がる！！

誰でも集中力がグングン UP するマル秘テクニック 5 個－横山ゆき