

集中力を上げる方法で最もいいものはなにか

研究領域 心理学

研究目的

勉強や作業をするときに、自分はすぐに飽きて、他にやりたいことをやってしまうことがあり、困っている。

そこで集中力を上げる方法がないか探していて、そこでは色々な方法があり、**どれをやるのが一番効率がいいのかわからなかった**。なのでこの機会に「**どれが一番効率がいいのか**」調べてみたいと思ったから

仮説

周りに気が散るものが多いから、「**気が散るようなものを自分の周りから取っ払う**」ことが効果的だと思う

根拠や考えを証明する研究の方法

インターネットを使って調べる。

結果

人の集中力に関して

「**人の脳はそもそも集中力が長く続くようにはできていない**」、

「**人間が集中力を保てる時間は、たった15分**」

という結果が出ている。(図1)

図1

人間が集中しにくい原因として

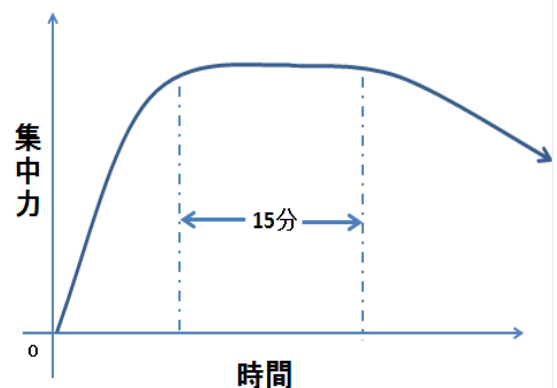
- ・周りに気が散るものが多い
- ・段取りを決めずに始めている
- ・一度にたくさんのことに取り掛かっている
- ・「ながら作業」をしている

などがあり、これらを直すことでかなり集中力が上がる。

それでもまだ集中できないのなら、

- ・集中している自分を視認するため鏡を机に置く
- ・他人の影響をうけるためにお手本にしたい人と一緒に作業、勉強をする
- ・**レモンの香りなどをかぐことで交感神経を優位にする**
- ・自然音を聞きながら作業する

などがあり、これらの方法は先の人間が集中しにくい原因を消す効果もあるため非常にいいものだと思う



考察

これらの結果から自分が思ったことは、人が集中できないことの原因は、「**自分の能力**」というよりも、「**自分の周りの環境**」の影響が大きいということであり、これは一番最初に自分が立てた仮説に近い結果となったので、自分の仮説はある意味正しかったのではないかと思った。

しかし対策方法は自分の仮説とは逆に、

「**自分の能力自体を向上させる**」や

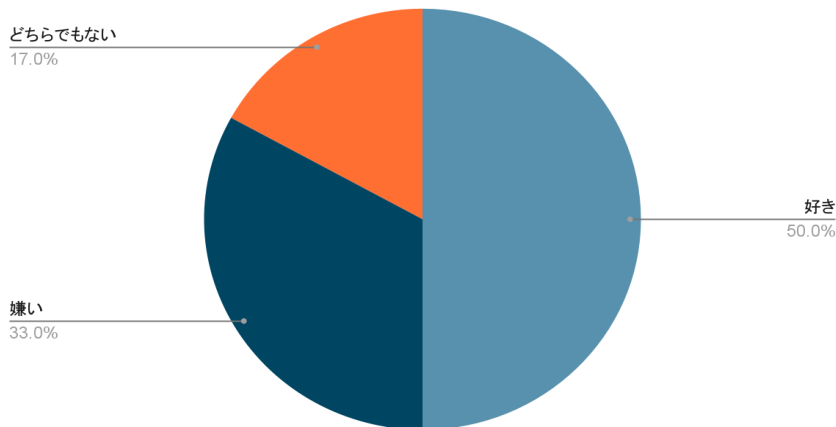
「**周りに集中力が上がるとされているものを置く**」など、

周りのものを取っ払うことだけが対処法ではなかったなのでそこは違っていた。

実際に「自分の能力を向上させる」という方法は先行研究がされており、その中でも今回は上の結果の欄に**緑**で示している、嗅覚と集中力の関係について、調べてみた。結果として、「**香りのあるものを嗅いだ被験体6人のうち、そのにおいを嗅いだことで集中力を上げることができた被験体は自分が好きな匂いを嗅いでいた人が好きではない匂いを嗅いでいた人よりも多かった**」という実験結果が出ている。(図2)

図2

作業時に書いた匂いは自分の好きなものか



結論

主に自分の周りの環境が集中力に関係しているが、自分の内面の問題も微々たるものがあるので、

「**最初は思い切って身の回りを整えることに専念して、その後心を切り替えて作業に取り組み、それでも集中できないときは自分の好きな香りのするものなどを近くに置くこと**」が一番いいのではないかと思った。

参考文献

<https://minchalle.com>

<https://kozu-osaka.jp>

<https://xn-eckhu0e2b3a6i6dsh.net/pomodoro-technique-to-speed-novel-writing/>