

# パフォーマンスとテンションを高めるためのちょっとしたコツ



在宅勤務で仕事にやる気が出なかったり、だらだら仕事をしてしまったりしていませんか？  
3つのポイントを意識して仕事に取り組んでみませんか？

## 自分の動作に声を付けてみよう

気が乗らない仕事は、「よっしゃ！」「いける！」  
「サクサク進んでる！」などと「**声を出しながら取り組む**」  
ことをお勧めします。

やるじゃん自分！

うまくいってる！



心理学（リヨン大学のラバヒラ）の実験  
では、参加者に「ジャンプ！」と言わせて  
垂直飛びをしたら「平均で6%高くなった」  
という結果が出ています。

声に出すことで自然とやる気が引き出され、  
本来の力が発揮しやすくなるようです。

## 20~30分の昼寝を取り入れてみよう

疲れてきた脳をリセットし、より高いパフォーマンスに戻すには**短い昼寝**が効果的。  
昼休みの時間などの疲れてきた時間などに昼寝をしてみましょう。



OSTRICH PILLOW

こんな昼寝グッズもあるようです。色々な昼寝  
グッズを探してみてもいいかもしれません。

NASA（米航空宇宙局）ローズカインドらの研究で  
は、パイロットたちに平均26分間の仮眠を取らせたと  
ころ、彼らの能力が睡眠前に比べ34%向上したと  
のことです。

様々な企業でも仮眠の時間が設けられています。



## 作業時間を決めて直前にアラームを設定してみよう

- ・各作業の終了目標時間を決めて測る
- ・**5分前、10分前になったらタイマーが鳴るようにし**、「あと〇分！」と残り時間を意識する

仕事の最後のスパートをかけることができます。

心理学（理科学研究所水野ら）の研究でこんな実験をしました。  
[実験]

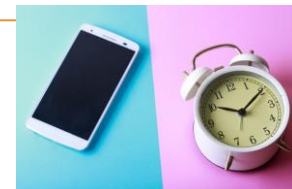
- ・被験者に45分間数字を使った記憶力を確かめる作業をさせる
- ・その間の脳の活動を観察する

[結果]

- ・作業開始からしばらくするとやる気をコントロールする部位の活動が鈍くなった
- ・「残り時間」を被験者に伝えると、報酬感が得られると反応する脳の部位が活発になり、疲れを感じると活動が大きくなる部位が低下した

残り時間がわかると人間は仕事のクオリティが上がり、疲労感が低減するということですね。

「終わるまであと5分！」と分かった途端、頑張る力が湧いてくるということが、皆さんには経験ありませんか？



出社しないとできない仕事を抱えている方もいらっしゃると思います。

1週間のうちの在宅と出社の日をあらかじめ決めておいて、  
タスクの管理やタイムスケジュールを組むと良いでしょう。