

## 【22\_130思考系メルマガ】『集中力』を持続させる方法

〇〇さん

こんにちは！クロガキ(クロ)です。

GW中はなかなか難しい相場続きだった印象ですが、今週に入って少しずつ

いつもの相場に戻ってきたような感覚があります。

そんな中、昨日のEURJPYのロンドン時間初動に良い形があったのでご紹介です。

▼EURJPY(L) 結果: 35pips▼

<https://twitter.com/fxrealtradelive/status/1523606124054085634?s=20&t=PMf5VjOvUYzhT9OfYI345g>

中長期の背景を見ても、日～H4足は下方方向に邪魔なMAが多いので

目線は元々ロング目線以外選択肢が無い状況。

セットアップは教科書通りの、『M15足MA収縮』+『上昇1波』を認識してからの押し目待ち。

2波終了候補に到達した所で、『M15/40-50SMA+M5/100SMA』タッチの

理想的なG2(グランビル2番)の反応も出ていて、キレイな動き。

僕のエントリーは若干出遅れていたもので、M5足で見えやすいWBtmのネックからのエントリーでした。

～～

さて、先日モーニングライブで扱った『集中力』の持続方法について

映像を見てメールで追加の質問をしてくれた方が多かったので

急遽このテーマの文字化を急いでメルマガにさせて貰いました(笑)

▼昨日のモーニングライブアーカイブ▼

[https://youtu.be/KL8Wi\\_9s\\_x8](https://youtu.be/KL8Wi_9s_x8)

僕自身の実感や、脳科学の知見から知った事だったので

多くの人から驚かれたのが意外だったのですが

人間の集中力は意外と持続しない(30分限界説 笑)というのは、思ったよりも知られていないようです。

実際自分で作業をやっていても感じる事ですが、本当に他の雑音や時計も気にせず作業に没頭しきれない時間というのは

どんなに調子が良くても1時間もないと思います。

なので、そもそも「集中力を長時間持続させる」というのは、普通に生活する人間にとっては

それ自体が難しい事であるという事です。

『集中力を少しでも持続させる』為には

日頃の体調・睡眠時間の管理が大事なのは確かではあるものの

能率を上げて作業が出来るようになりたいのであれば、もう少し視点を変えた工夫が必要になってきます。

□

■ 「持続」よりも『スイッチ』を意識してみよう

ここからは、ライブでは話をしきれなかった内容ですが

多くの人が「自分は集中力がなくて…」と感じている人は、集中力自体の問題というよりも

最初の取っ掛かりとなる『やる気スイッチ』がなかなか入らないことに根本的な問題と解決の糸口があると考えています。

仕事をしていても、目の前に横たわっている面倒くさい「やるべきこと」があったとき

そこに意識を集中して取り組むのは非常にハードルが高いですね。

実はこの話、3カ月位前のメルマガで似たようなテーマを扱ったことがあります。  
(バックナンバーを読める人は、【040】の回を参照してみてください)

どんな作業でも、やはり やり始め というのが一番エネルギーを使うものなのですが  
ひとたび動き出してしまえば、その勢いに任せて意外と終わりまでやり切れてしまう  
みんなそんな経験を少なからず経験したことがあるのではないのでしょうか。

僕は、いわゆる【集中力がある人】というのは、この『やる気スイッチ』を入れるのが上手な人だと思っ  
ています。

僕もこうして毎日メルマガを書いているのも、テーマとなるキーワードを決めるまでが(スイッチを  
入れるという意味で)

なかなか苦労するのですが、「これで行こう」と決めて書き始めてしまうと  
意外とすんなり終わってしまうのです(笑)

大体1本のメルマガは、A4用紙2〜3枚分の内容になるのですが、これくらいのボリュームなら  
推敲も含めて30分位で書けてしまいます。

ですが、ネタ出しに何時間もかかったりするので、これは『集中力』というよりも  
『スイッチが入らない』状態と言った方がしっくりきます。

皆さんも、「集中力がなかなか持続しない」と悩んでいる人が殆どだと思うのですが  
そもそも集中力自体は、思うほど持続性が無いということを理解したうえで  
『どうしたら自分の“スイッチ”がすんなり入りやすいか』という条件を考えて  
行動してみると良いのではないのでしょうか。

ちなみに僕の場合、「とりあえず手を動かしてみる」という意識を大事にしています。

検証も、集めたい型を大雑把に決めたら、雑でも良いからとにかく母数を集める。

仕分けするのは後に回しても構わないので、手を動かす。

文章を書くときも、候補のキーワードを決めたらとりあえず書いてみる。

ダメだったら、別のキーワードでまた書いてみればいい。

営業時代に仕事をスタートさせるときも、「用件の電話」もしくは「急ぎのメール対応」など

すぐ出来ることを先ずやりながらエンジンを掛ける。

何事も、動き出す取っ掛かりを得てしまえば、人の頭はそちらに集中するように出来ているので

疲れたら休み、またハードルの低い作業から徐々にエンジンを掛けて行く。

そんな感じで行動してみると良いと思います。