

@hanhan1978

名前

富所 亮

所属

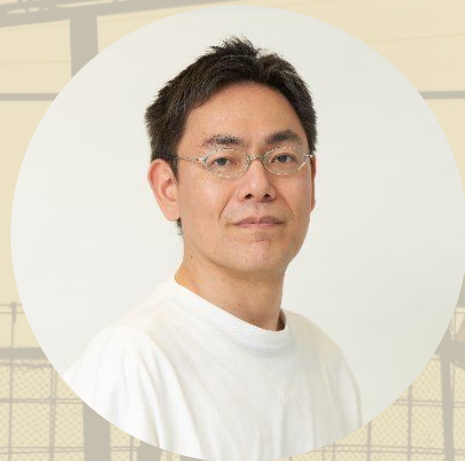
株式会社カオナビ CTO室
BackEnd Re-architecturing Team (BERT)

Blog

<https://blog.hanhans.net>

Podcast

<https://podcasters.spotify.com/pod/show/yokohama-north-am>



A light-colored cat, possibly a Siamese or similar breed, is lying on its side on a white, textured surface. The cat's head is turned towards the camera, and its eyes are looking directly at the viewer. The background is a dark, textured surface. The overall image has a soft, slightly desaturated appearance.

最初に残念なお知らせ

運動、睡眠やっぱり大事です...



科学的根拠に基づく最高の勉強法



以上、モチベーションを保つことや、運動すること、寝ることがいかに勉強にとって大事かを説明してきました。

こう考えると、「どうしたらより効果的な勉強ができるのか」ということを考える時、効率的な情報のインプットとアウトプットといった技術的なことだけを考えるだけでなく、心身共にできるだけ良い状態に保つことにも十分注意する必要があります。

アジャイル式健康改善ガイド



スタンフォード大学のケリー・マクゴニガル氏は、著書『スタンフォード式人生を変える運動の科学』（大和書房刊）で次のように表現しています。医師はあなたの血糖値や血圧を下げるため、あるいはがんのリスクを減らすために、運動を勧めるかもしれない。しかし、人類の長い歴史において、身体を動かす主な目的は、病気を防ぐことではなかった。身体を動かすことは、生きることそのものだったのだ。

懸田 剛; 福島 梓. 「アジャイル式」健康カイゼンガイド (pp.206-207). 株式会社翔泳社

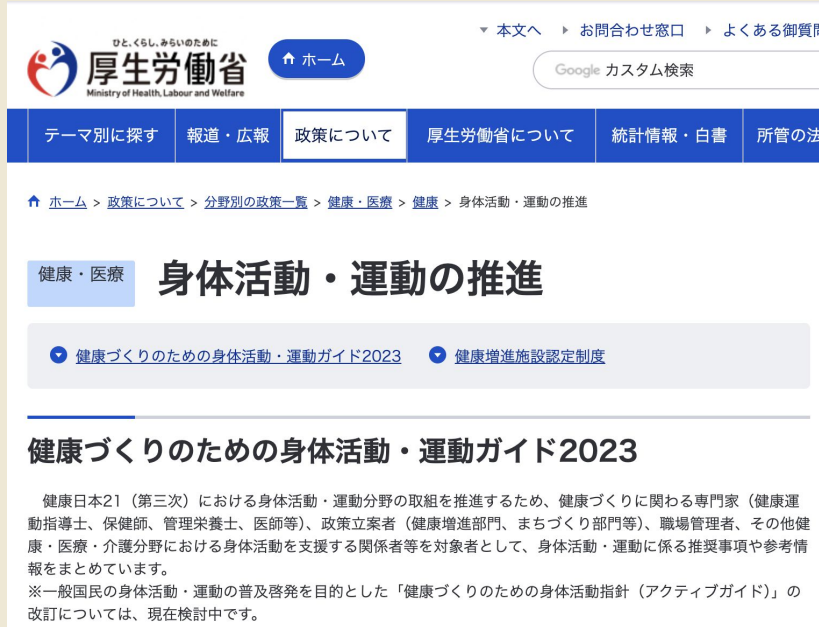
健康になる技術 大全



実際、運動することのメリットは、体の機能に関するものと精神的なものがあります。前述の通り、体を動かすことは死亡率全体や循環器系の疾患の死亡率の低下と関連しています（*3, 19, 20）。心臓病や大腸がんや乳がん、糖尿病、高血圧、骨粗しょう症や肥満、腰痛や転倒による骨折などのリスクの予防にもなります（*3, 19, 20）。また、筋肉をつけることで、エネルギー消費量が増え、脂肪が減りやすくなります（逆に筋肉量が少ないと、エネルギーを使わないので脂肪が減りません）（*6, 21-23）。ストレスや不安を減らしたり、うつ予防に効くのに加えて、うつや気分障害に関しては、治療の一環としても役に立つといわれています（*20, 24）。最近では、認知症の発症リスクが低いことや、脳の機能が保たれることなどもわかっています（*25-27）。

健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

(1) 健康づくりにおける身体活動・運動の意義



The screenshot shows the official website of the Ministry of Health, Labour and Welfare (MHLW) of Japan. The page is titled "健康づくりのための身体活動・運動の推進" (Promotion of Physical Activity and Exercise for Health Creation). The navigation menu includes "ホーム" (Home), "報道・広報" (Press & Publicity), "政策について" (About Policy), "厚生労働省について" (About MHLW), "統計情報・白書" (Statistics & White Papers), and "所管の法" (Laws under Jurisdiction). The breadcrumb trail reads: ホーム > 政策について > 分野別の政策一覧 > 健康・医療 > 健康 > 身体活動・運動の推進. The main content area features a sub-menu with "健康・医療" (Health & Medical Care) and "身体活動・運動の推進" (Promotion of Physical Activity and Exercise). Below this, there are two links: "健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023" (2023 Physical Activity and Exercise Guide for Health Creation) and "健康増進施設認定制度" (Health Promotion Facility Certification System). The main heading is "健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023". The introductory text states: "健康日本21（第三次）における身体活動・運動分野の取組を推進するため、健康づくりに関わる専門家（健康運動指導士、保健師、管理栄養士、医師等）、政策立案者（健康増進部門、まちづくり部門等）、職場管理者、その他健康・医療・介護分野における身体活動を支援する関係者等を対象者として、身体活動・運動に係る推奨事項や参考情報をまとめています。" (To promote the activities in the physical activity and exercise field in Health Japan 21 (Third Round), for health creation, we have compiled recommended items and reference information for stakeholders including health and exercise guides, health workers, nutritionists, doctors, etc., policy makers (health promotion department, community planning department, etc.), workplace managers, and other stakeholders in the health, medical, and nursing care fields who support physical activity and exercise.) A note at the bottom says: "※一般国民の身体活動・運動の普及啓発を目的とした「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」の改訂については、現在検討中です。" (Regarding the revision of the "Physical Activity Guidelines for Health Creation (Active Guide)" aimed at the popularization and enlightenment of physical activity and exercise for the general public, we are currently under consideration.)

「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する骨格筋の収縮を伴う全ての活動を指し、「運動」とは、身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・定期的実施されるものを指す。身体活動・運動の量が多い者は、少ない者と比較して循環器病、2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症・罹患リスクが低いことが報告されている¹。令和2年にWHOが公表した身体活動・座位行動のガイドラインでは、身体活動を実施することによって、循環器病、2型糖尿病、がんが予防され、うつや不安の症状が軽減されるとともに、思考力、学習力、総合的な幸福感を高められるとされている²。また、身体活動により、妊婦及び産後の女性、慢性疾患や障害のある人を含む全ての人々が健康効果を得られるとされており、身体活動・運動は全ての国民が取り組むべき重要課題であるとされている。

健康は集中力のベース

以後、本編をお楽しみください

A Siamese cat is lying on its side on a light-colored, textured surface. The cat is looking directly at the camera with large, light-colored eyes. The image is semi-transparent, serving as a background for the text.

集中とは？

集中 - goo国語辞書

しゅう-ちゅう (シフ-) 【集中】 の解説

[名] (スル)

- 1 1か所に集めること。また、集まること。「精神を一する」「質問が一する」
- 2 ある作品集や文集の中。「この描写は一の圧巻だ」

集中して作業できていますか？

集中してるかどうか、どうやって分かるのか？

- 今日集中できた！
- 今日はイマイチだった！
- 今日は妨害が多かった！

集中してるかどうか、どうやって分かるのか？

- 今日は集中できた！ ← **主観**
- 今日はイマイチだった！
- 今日は妨害が多かった！

集中してるかどうか、どうやって分かるのか？

- 今日は集中できた！ ← **主観**
- 今日はイマイチだった！ ← **主観**
- 今日は妨害が多かった！

集中してるかどうか、どうやって分かるのか？

- 今日は集中できた！ ← **主観**
- 今日はイマイチだった！ ← **主観**
- 今日は妨害が多かった！ ← **主観**

集中してるかどうか、どうやって分かるのか？

- 今日は集中できた！ ← **主観**
- 今日はイマイチだった！ ← **主観**
- 今日は妨害が多かった！ ← **主観**

全部主観！！！！

推測するな、計測せよ！

生産性向上に真面目に取り組んだ話

2016/06/26

Yokohama-North #3

Ryo Tomidokoro(@hanhan1978)

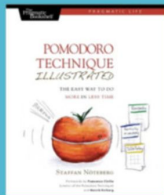
1

Pomodoroを単位にすれば計測できる

Pomodoroテクニックとの出会い

生産性向上テクニック

Pomodoro(トマト)型のタイマーを使ったのが語源
25分を1pomodoroとして、作業を区切る



詳細は本を読むべし。日本語訳もあるよ。

5

集中した作業という主観は計測できない

25分の集中作業という**Pomodoro**に置き換えれば計測できるようになる

つまり**Pomodoro**の数が多ければ多いほど集中して作業したことになる

Pomodoroを単位にすれば計測できる

Pomodoro記録

	計画pomodo数	完了pomodo数	+1pomodo	-1pomodo	Interruptions		Unpland Task	
					Internal	External	ToDo	Activity Inv
2016/05/17	10	8	1	0	6	6	0	0
2016/05/18	6	5	3	0	1	1	0	0
2016/05/19	9	7	0	1	3	6	2	0
2016/05/20	6	4	0	0	2	3	0	1
2016/05/21								
2016/05/22								
2016/05/23	10	10	4	2	4	4	5	2
2016/05/24	11	8	0	2	4	5	3	0
2016/05/25	8	3	0	0	1	1	4	0
2016/05/26	11	4	0	0	4	2	3	0
2016/05/27	8	4	0	1	2	1	1	0
2016/05/28								
2016/05/29								
2016/05/30	9	6	1	1	3	6	3	1
2016/05/31	8	5	1	0	3	3	0	0
2016/06/01	5	4	0	0	2	3	1	0
2016/06/02	9	11	3	1	6	3	2	1
2016/06/03	7	7	2	-2	4	3	1	1
2016/06/04								
2016/06/05								
2016/06/06	8	7	4	1	4	3	2	1
2016/06/07	7	7	2	0	2	3	2	0
2016/06/08	5	5	0	0	2	2	0	0
2016/06/09	8	6	4	0	1	1	0	2
2016/06/10	6	9	3	0	6	5	6	0
2016/06/11								
2016/06/12								

実際に2ヶ月ほど、計測した

計測するのは

- 計画したPomodoro数
- 完了したPomodoro数
- 予定外に追加された計画の数
- 妨害の数 (内・外)

詳細を知りたい方はぜひ書籍を！

Pomodoroを単位にすれば計測できる

2ヶ月ほどやってみた結果

平均計画数	8.12 pomodoro
平均達成数	6.59 pomodoro
達成率	81%
平均外部妨害数	3.06
平均内部妨害数	3.02
平均計画外作業数	1.65

数値が出て、初めて生産性を議論できる

12

やってみると、一日7Pomodoro弱が集中した作業の限界であることが可視化される

面白いのは妨害の数や、計画との差異までも細かく計測できるということ

計測することで...

- 自分の限界が分かる
- 意外と妨害されてないことが分かる
- 集中は体調と紐づいていることがよく分かる

計測することで...

- 自分の限界が分かる
- 意外と妨害されてないことが分かる
- 集中は体調と紐づいていることがよく分かる

認知が改善される

作業に集中するには...

- **運動をする**
- **睡眠をとる**
- **集中を計測・可視化し内省を繰り返す**

作業に集中するには...

- 運動をする
- 睡眠をとる
- 集中を計測・可視化し内省を繰り返す

集中は一日してならず！！

納得しましたか？

違う！

**俺達を知りたいのは明日から使える
HOW**

作業に集中するには...


- ~~運動する~~
- ~~睡眠をとる~~
- ~~集中を計測・可視化し内省を繰り返す~~

クソ食らえだ！

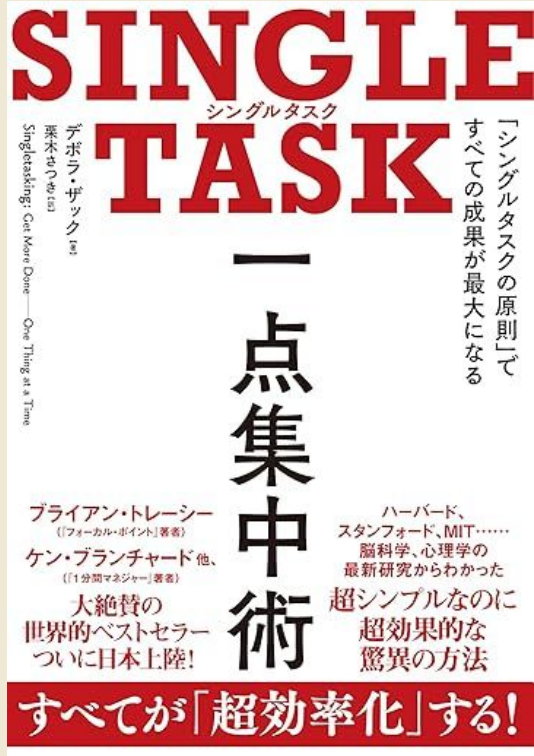
A light-colored cat, possibly a Siamese or similar breed, is lying on its side on a white, textured surface. The cat is looking directly at the camera with a calm expression. The background is a dark, textured surface, possibly a carpet or rug. The overall image has a soft, slightly desaturated appearance.

明日から使える集中法

今北六行

- スマホを遠くにおく
- 机に余計なものはおかない
- 一度に一つのことをやる
- コミュニケーションの遮断
- 視覚・聴覚を制限
- プチ瞑想 

スマホを遠くにおく



Xしない！

そろそろ、あなたのスマホにもしつけをするべき頃いだ。「静かに」「おすわり」「テーブルに乗るな」など、厳しいトレーニングを始めよう。悪いのはスマホではない。スマホを甘やかし、つねにスマホに触れている、あなたの指が悪いのだ。この問題から目をそむけつづけていると、「状況をコントロールする責任はつねに自分にある」という基本的な考え方を忘れてしまう。

デボラ・ザック. SINGLE TASK 一点集中術——「シングルタスクの原則」ですべての成果が最大になる (p.38). ダイヤモンド社

机に余計なものはおかない



クリアデスク

つまり、集中力を高める一番のコツは、異質なモノを、視界から極限まで取り除くこと。取り組んでいるタスクと関係のないモノの数々は、ボトムアップ型の注意の刺激となり、あなたの集中力を途切れさせ、脳のCPUを蝕んでいきます。

米田 まりな. 集中できないのは、部屋のせい。 東大卒「収納コンサルタント」が開発！ 科学的片づけメソッド37 (p.29). 株式会社PHP研究所

一度に一つのことをやる

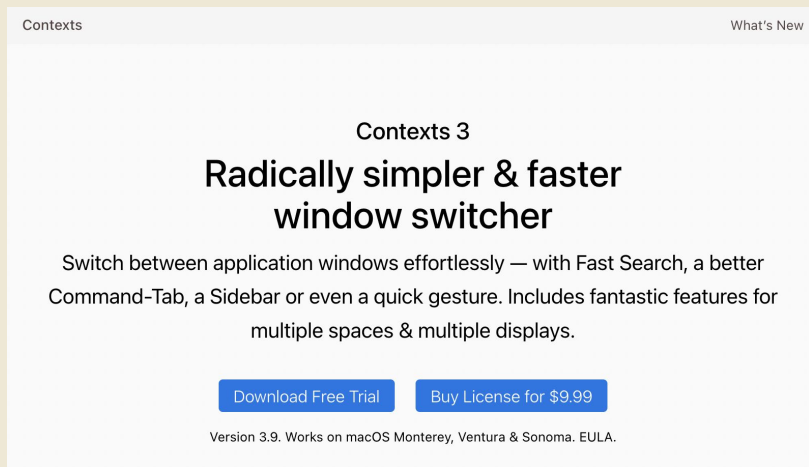


付箋は剥がせ！

理由はいろいろありますが、1つ目は、「目の前の仕事に集中できない」ことです。目の前の仕事に集中するためには、他の物に目がいかないようにする必要があります。パソコンの画面横にタスクが書かれた付箋紙がびっしりと貼られていたら、気が散って目の前の仕事に集中できません。

机に余計なものはおかない

cmd + tab は集中泥棒

A screenshot of the Contexts 3 website. The page has a white background with a light gray header containing "Contexts" on the left and "What's New" on the right. The main content is centered and includes the title "Contexts 3", the subtitle "Radically simpler & faster window switcher", a paragraph describing the app's features, two blue buttons for "Download Free Trial" and "Buy License for \$9.99", and a footer with version information and EULA link.

Contexts

What's New

Contexts 3

Radically simpler & faster window switcher

Switch between application windows effortlessly — with Fast Search, a better Command-Tab, a Sidebar or even a quick gesture. Includes fantastic features for multiple spaces & multiple displays.

[Download Free Trial](#) [Buy License for \\$9.99](#)

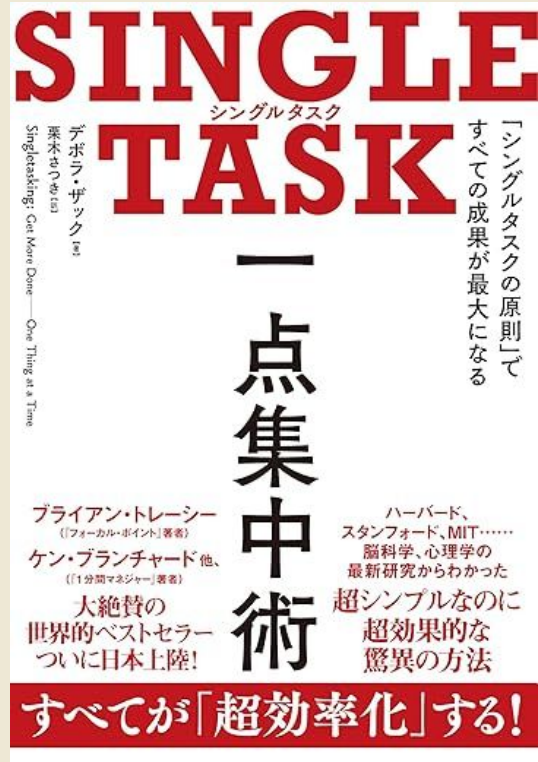
Version 3.9. Works on macOS Monterey, Ventura & Sonoma. EULA.

Minimizeしたアプリが cmd + tab で出てこないように設定可能

Slackのように即応したい欲求と邪魔してほしくない欲求がある場合に

Contexts - Radically simpler & faster window switcher for Mac <https://contexts.co/>

一度に一つのことをやる

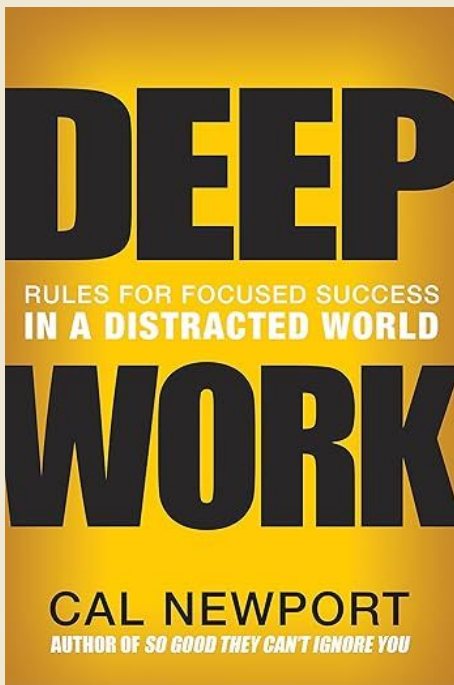


one by one

マルチタスクをこなそうとする試みと能率の悪さには、相関関係がある。これは厳然たる事実だ。本来、「一度に複数の作業をしようとする」こと自体が「気が散っている」ことを意味する。成果をあげたい——あるいは少しハードルをあげ、めざましい成果をあげたい——のなら、脇目もふらず、目の前の作業に集中するしかない。

デボラ・ザック. SINGLE TASK 一点集中術——「シングルタスクの原則」ですべての成果が最大になる (p.38). ダイヤモンド社

コミュニケーションの遮断



いかに誘惑を減らすかが鍵
Slack, Teams, X, etc...

These efforts will become significantly more difficult if you simultaneously behave like a pre-experiment Baratunde Thurston, allowing your life outside such training to remain a distracted blur of apps and browser tabs. Willpower is limited, and therefore the more enticing tools you have pulling at your attention, the harder it'll be to maintain focus on something important. To master the art of deep work, therefore, you must take back control of your time and attention from the many diversions that attempt to steal them.

Newport, Cal. Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World (English Edition) (p.182). Grand Central Publishing

視覚・聴覚の制限

- 耳栓
- ノイキャンイヤホン
- オーバーグラス

物理的に制約をかけることで、集中に入りやすくなる



頭のデフラグ

目を瞑って、深呼吸するだけでも効く

マインドフルネスでも、坐禅でも何でも良いので、上手に頭を整理

A light-colored cat, possibly a Siamese or similar breed, is lying on its side on a patterned surface. The cat has large, expressive eyes and is looking towards the camera. The image is semi-transparent, and the Japanese word 'まとめ' (matome) is overlaid in a bright blue color in the center of the frame.

まとめ

まとめ

- ~~本当は体調管理と地道な改善が効く~~
- とりあえずスマホ遠ざければ、なんとかなる
これはマジ

A Siamese cat is lying on a light-colored, textured rug. The cat is looking towards the camera with large, expressive eyes. The text 'ここで一句' is overlaid in the center of the image in a blue, sans-serif font. The background is a dark, textured surface, possibly a carpet or another rug.

ここで一句

端末に

集中とられて

デスマーチ

