

ON と OFF を切り替えて生活しよう

もうすぐ後期試験ですね。この時期“机に向かわないと落ち着かない”人が多いかもしれません。でも時間は限られているので、大切なのは「どんな風に時間を使うか」ということ。下記を参考に、少しでも ON（学校、アルバイト）と OFF（休暇、家族や友人との時間、プライベート）を切り替えて、効率良く学習してください。

< 集中力の限界は 90 分！？ こまめに集中！ >

人間が集中力をキープできる時間は、若い方であれば 90 分が限界とされています。医学的には 45 分という説もあるそうです。どうしても長時間になるときは、短時間でも「ストレッチをする」「飲み物を飲む」などして、定期的に休息をはさんだ方が効率上がるかもしれません。



< ON の終わりを大切に >

OFF 時間が充実しない一因は「あれ、終わったっけ？」「明日の予定は・・・」といった不安が頭をよぎるため。不安を取り除くために、OFF に入る前に以下のことを行って頭を整理しましょう

- ・「どこまで進んで、どこを学習する予定でいるのか」を書きだすこと
- ・その中で「明日すること＝優先順位が高いこと」を確認しましょう
- ・『今日できたこと、うまくいったこと』を頭に思い浮かべましょう



< カタチから OFF モードをつくる >

プライベートの“カタチ”を作ることで切り替えがスムーズにできることもあります。例えば「帰宅後は普段着に着替える」「休日用のシャンプーやボディソープを使う」「好きな飲み物を飲む」「飴をひとつ口に入れる」など。自分の好きな“カタチ”で『今は OFF なんだ』と自覚できるよう工夫しましょう。



< SNS や電話、ON の人間関係から離れる >

プライベートな時間は“SNS、メール、電話絶ち”をしてみると良いかも。ON モードで対応する時間を決め、（緊急時以外は）その時間を守るようにしてみましょう。

< OFF の日にも計画性をもつ >

休みだからと言って「ダラダラ過ごす」だけが良いとは限りません。できるだけ ON の環境から離れることがポイント。郊外にドライブするなどして気分転換をはかりましょう。また、次の楽しい計画を立てておくと、それを励みに頑張れるかもしれません。

