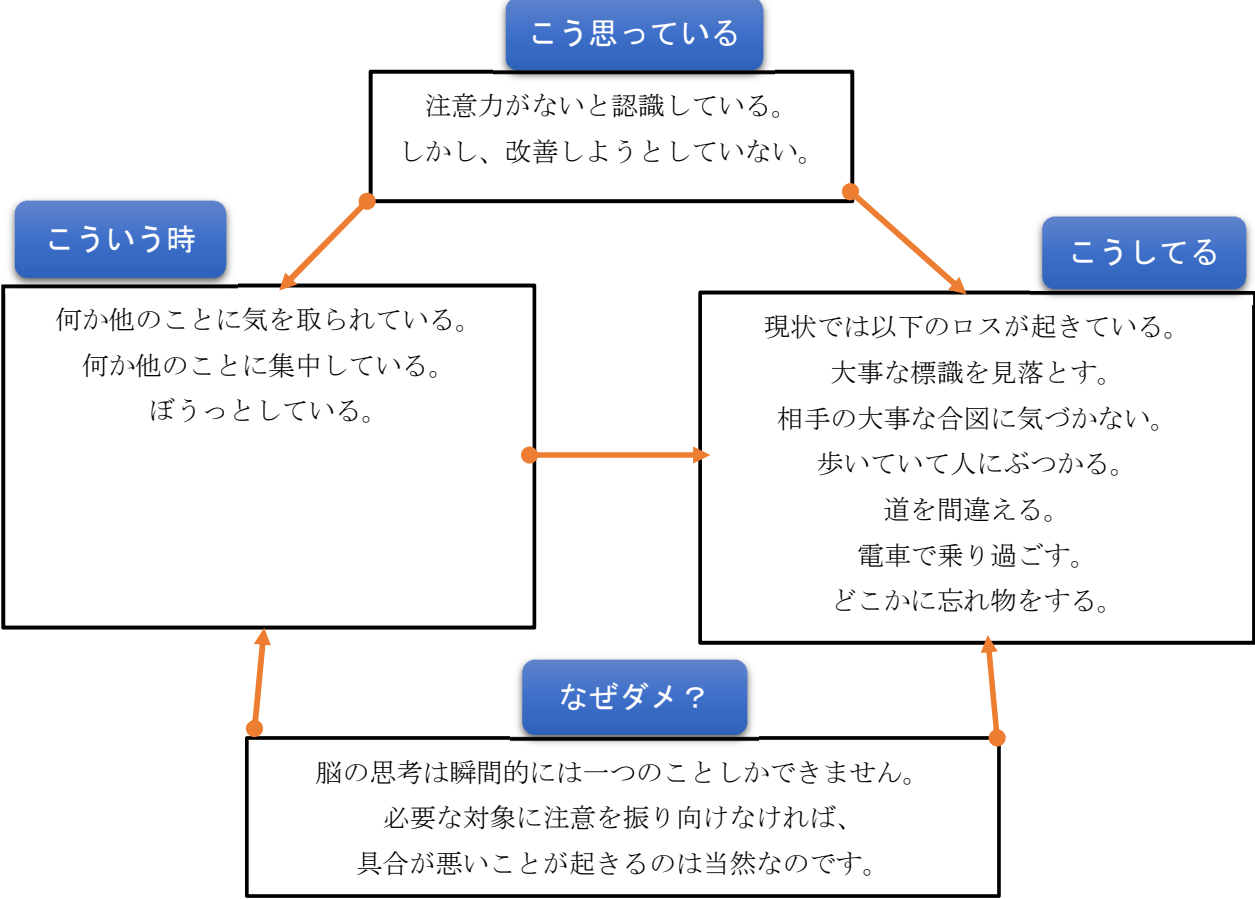


アリスモデルによる分析	
テーマ	区分
注意力がない	あなたの現状



アリスモデルによる分析

テーマ	区分
注意力がない	めざす目標

こう考えよう

「注意力の強化をする」と決意する。

注意力不足による
現状のロス削減すると決める。

こうやって

注意力不足による

現状のロスの発生状況を分析する。以下は例

- 1) 相手の外見・態度の変化に気づかない。
- 2) 部屋の模様替えに気づかない。
- 3) 道で相手が挨拶をしているのに気づかない。
- 4) 信号が赤になっているのに気付かない。
- 5) 進入禁止の道路標識に気づかない。
- 6) 降りる駅に気づかない。
- 7) 前に年寄りが立っているのに気付かない。
- 8) 外食をしてテーブルに何か置き忘れる。
- 9) 乗り物で傘を忘れる。
- 10) 相手の誕生日を忘れる。

こうしよう

注意力不足によるロスを起こさない。

ロスを避けたいのであれば、
面倒でもそのための対策を実施する。

(この表の詳細は解説の部参照)

人という時	他の考え事をしない。 スマホを見ない。
移動 している時	周りを見ることに集中する。 他のことをしない。
忘れ物を しそうな時	持ち物から手を離さない。
重要な日程	年間カレンダーか手帳に書いておき、見る習慣をつける。

なぜならば

注意力は脳の働きであり、それ自体の改善は困難です。
注意力不足によるロスが発生しないように
対策を講じることが
注意力不足の改善策となります。



【まえおき】

参考情報源に挙げられている注意力対策は、
ほとんどが仕事上の不注意対策です。
その対策のほとんども、いかに集中力を付けるかです。

しかし、不注意は仕事以外で起きることの方が多く、
当テーマはそういう観点で取りあげています。

【なぜ、注意力不足を改善する必要があるのか】

これははっきりしています。
注意力不足でいろいろなロス・マイナスが発生しているはずで
このロス・マイナスを減らすのが目的です。

【注意力の不足とは】

注意力に似た言葉に集中力があります。
当テーマでは、それぞれの不足を以下のように定義します。
脳の働きとしては、基本的には別物です。

	定義	例
注意力 の不足	何かをしている時に、 他のことに気がつか ないこと	運転している時に、 信号を見落とす。 電車から降りる時に 傘を忘れる。
集中力 の不足	何かをしている時に、 その中で大事なことを 見落とすこと	ミスの点検をしている時に ミスを見落とす。 料理をしている時に 焦げに気が付かない。

どちらも、脳の働きの性能ですから、
基本的にはそれ自体の強化は困難です。
集中力の強化対策は、集中力自体を強化することではなく、
集中力を阻害する原因を除去することになっています。
例えば、気が散るものをそばに置かないことです。

【注意力の補強対策】

注意力の方はもっと複雑です。

複数のことに注意力を振り向けろということですから、それ自体の改善は、どうしたら良いか分かりません。

参考情報源に「注意力散漫な人ほどクリエイティブ！」という意見もあるので、注意力不足自体を改善する必要はないかもしれません。

しかし、注意力不足によるロス・マイナスは避ける必要があります。それには、その状況を分けて考えると、その対策も見えてきます。以下の表をご覧ください。

注意力不足対策表

状況	注意力不足対策
人という時	他の考え事をしない。 スマホを見ない。
移動している時	周りを見ることに集中する。 他のことをしない。
周囲の観察（もの）	ロスの危険性がある場合は その場に入ったらまず周りを丁寧に見る。
周囲の観察（人）	敵が襲ってくるかもしれないと思い、 人の動きには神経質になる。
忘れ物をしそうな時	持ち物から手を離さない。 どこかに置かない。 ハンガーなどに掛けない。
重要な日程	年間カレンダーか手帳に書いておき、見る習慣をつける（見る習慣は注意力の問題ではありません）。

たとえば、電車で本を読んでいると、降りる駅に気が付かない、ということであれば、電車では本は読まないようにする、のです。

【自分の注意力補強対策】

これが本題です。

自分の注意力不足がどういう場合に起きているかを分析します。当テーマ「目指す目標」の「こうやって」の内容を参考にして

検討してください。

この場合に、
注意力不足で実害があった場合（怒られたを含みます）を
挙げるようにしてください。
例えば、「植物などの季節の変化に気が付かない」は、
実害がなければ放っておきます。

その結果、どういう実害（ロス）を避けたいかを決めます。
それが決まりましたら、
「注意力不足対策表」を参考にして取るべき対策を決めます。
せいぜい二つです。
その対策をポストイット等を書いて、
手帳か財布の見やすいところに貼ります。
そうすると、常にそのことを意識するようになります。

それでもダメだったら、
「これはそれほど改善する必要のないことなのだ」
ということになります。
やるなら、そのくらいのつもりでやってください。

【これは奥の手】

もしどうしても電車で本を読みたいという時は、
降車駅を、何度も頭の中で繰り返して
（「中延駅で降りる」「中延駅で降りる」）、
潜在意識に叩きこんでおくのです。
そうすると、「中延、中延」とアナウンスが言っていれば、
ハッと気が付く、ということになります。

そのくらいのことをしなければ、
注意力の補強はできないということです。

【私の行動改善目標（いつまでにこうなる）】のお勧め（例）

9月30日までに、「ウツカリ」をなくす！

【日々の行動（こうする）】のお勧め（例）

「注意力」を意識して行動する。

【注意力散漫の改善参考情報源】

1. 注意力散漫の原因・改善対策方法・診断チェック項目・栄養

https://tap-biz.jp/tap_cat_100401/tap_cat_100405/1049675

仕事だけでなく、運転中のことにも触れています。対策は食事・漢方・本にまで及んでいます。

2. 注意力散漫な自分を、簡単に直す7つの方法

<http://thekiduki.com/tyuui-sanman>

そう簡単に直せる方法はありませんね。しかし、参考になる点がありそうです。

3. 注意力が散漫になってしまう原因・注意力が散漫な人の改善方法

<https://mayonez.jp/topic/2186>

タイトルの内容が解説されています。何かをする時、スマホをそばに置かないというのもありました。

4. 注意力散漫の原因・改善方法・注意力を鍛えるコツ

https://tap-biz.jp/tap_cat_100404/tap_cat_100417/1014061

いろいろ書いてあります。ユニークな内容もありますが、決め手は無いようです。

5. 注意力散漫な場合の14個の改善方法！

<https://ai-uruoi.com/chuiryoku-sanman>

数で勝負ですか？仕事をする時の注意力の解説です。

6. ADHDの治療法を知りたい | 環境調整、心理療法やお薬など

https://adhd.co.jp/otona/kaiketsusaku/treatment.html?utm_source=YSEM&utm_medium=cpc&utm_campaign=0158_YSEM_v01-c07-ag09_Text20_null_treatment_002&gclid=C0mm5oje4dsCFVKjvAod514BAQ&gclid=ds

ADHDは注意欠陥／多動性障害です。注意力不足が激しい場合は医師の診断がお勧めです。

7. 「注意力散漫」な人ほど、クリエイティブ！米・研究結果

<https://tabi-labo.com/133139/creative-ppl>

そういう研究成果もあるようです。