

やるべきことが
みるみる片づく

東大ドクター流

やる気と集中力 を引き出す技術



東京大学 医学博士

森田敏宏

TOSHIHIRO MORITA

「やらないきゃ」
「よし、やるぞ!」

と頭の中で思っているも

「なかなかすぐ行動
できない」

と悩んでいませんか？

でも、安心してください。

「すぐできない」からといって

落ち込む必要は
ありません。

ついつい
先延ばしに
してしまう...



ダラダラして
すぐ始め
られない...

何をやっても
3日坊主...



気持ちをつかさどる脳と

行動をつかさどる体の

メカニズムを知れば、

行動に移すための

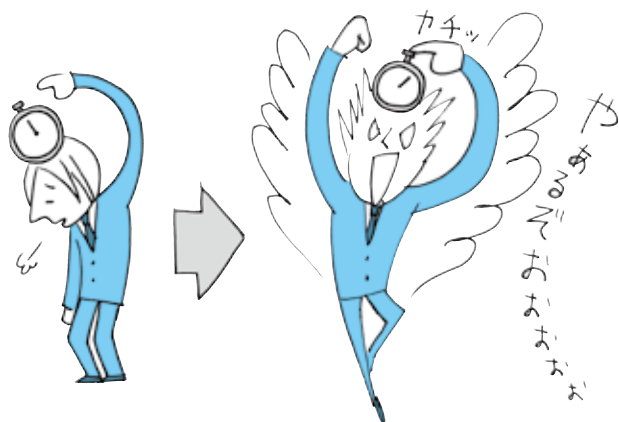
スイッチを

自在に操れるようになります。

この本を読んで

追い込まれないとやらない自分に

さよならしましょう。



CHAPTER

1

脳の混乱が「やる気」と「集中力」を妨げている

- 01 便利すぎる世の中があなたの脳を混乱させている 12
- 02 ワーキングメモリーの限界を知ろう 16
- 03 忙しいのに仕事が進まない理由 19
- 04 現代人に必要なのは脳の断捨離 21
- 05 すぐに取り掛かれないのはどうして? 24

CHAPTER

2

脳を断捨離する セレクト集中

- 01 「やるが多すぎる」という思い込み 28
- 02 脳の断捨離のカギは脳内の「見える化」 30
- 03 ついつい自分の力だけで解決しようとするのは悪い癖 33
- 04 プロジェクトをタスクに分解するとまだまだ捨てられる 36

CHAPTER

3

重要なものを見極める エッセンシャル集中

- 01 「やりたくない」には2種類ある 42
- 02 重要なものを見極めるマヨネーズの瓶と2杯のコーヒー 44
- 03 仕事と向き合う3つの視点 50
- 04 目標シートで目標を設定しよう 54
- 05 目標が見つからないときの「目的の手段化」 58
- 06 目標をプロジェクト化しよう 61
- 07 毎朝の一人戦略会議ですべてがうまく回りはじめる 65
- 08 もっとも重要かつ大変なことほど先にこなす 70
- 09 結果を出す人の歩き方 72

CHAPTER

4

やるべきことがみるみる片づく ステップ集中

- 01 脳が「面倒くさい」と感じてしまう2つの要因 80
- 02 工程が多いと、脳は「難しい」と勘違いしてしまう 86

03	ご褒美とモチベーションの密接な関係	93
04	やる気と集中力を引き出すカギは「時間計測」	99
05	パブロフの犬になれ!	106
06	心理的時間と物理的時間を統一する	108
07	なぜ予定通りにいかないのか?	111
08	従来 of 時間管理に欠けていたのは「時間密度」	114
09	「面倒くさい」を時間にするとストレスがなくなる	117
10	目の前の一步に集中する	119

CHAPTER

5

集中状態を長時間つづける スタミナ集中

01	集中力を高める食事のポイントは血糖値の安定	124
02	間違った食事がパフォーマンスを下げる	130
03	集中力を持続しやすい食べ物	132
04	1日2食でも十分!?	136
05	現代人は乾いている	140
06	最適な食事を見極める技術	145
07	休むことでやる気と集中力が高まる	148

- 08 疲れを溜めないぐっすり眠りすっきり起きる方法 151
- 09 目覚まし時計に頼らず起きる「自己覚醒」を身につけよう 156
- 10 筋肉が脳を活性化する! 159
- 11 加圧トレーニングで時間を買う 162
- 12 トレーニングの前後にはタンパク質が効果的 167
- 13 ジョギングでワーキングメモリーが増える!? 169
- 14 無理なく走れるチーランニング 177
- 15 走らなくても持久力が上がる加圧ステップ 182
- 16 ウォーキングは前傾・つま先着地で 185

CHAPTER

6

究極の集中を獲得する 天才脳の秘密

- 01 天才とは何か? 190
 - 02 天才をつくるカギは脳内回路にあった! 194
 - 03 究極の集中が天才を生む 198
 - 04 天才になるために必要不可欠なものとは? 201
- おわりに 204

