

作業効率がアップ! ポモドーロ・テクニック

同じように仕事をしていても、順調に進む場合や、気が付いたら他のことをしているときがあります。集中力が続かない人は、「ポモドーロ・テクニック」を試みませんか?

◆集中力を高める時間管理術

「ポモドーロ・テクニック」とは、イタリアのコンサルタントで作家のフランチェスコ・シリロ氏が考案した時間管理術。1ポモドーロ(作業25分、休憩5分)を繰り返すことで、集中力を長く維持するというものです。

まず、タスクをリストアップし、25分に収まるまで細分化。優先順位を付け、25分のタイマーをセットして作業に集中します。タイマーが鳴ったら、作業を中断して5分休憩。4ポモドーロ行ったら、20分ほどの長めの休憩を取って、気分をリフレッシュさせます。その後、作業が完了するまで、ポモドーロを繰り返しましょう。



◆期待できるメリット

●集中力が高まる

集中力には周期があり、最も集中できるのは15分程度といわれています。ポモドーロ・テクニックでは、25分という短い時間の中で一つのタスクだけを行うため、必然的に集中しやすくなります。

●時間管理ができるようになる

25分以内にタスクを完了することに慣れると、正確に作業時間の管理ができるようになります。実行しているタスクに対して、どの程度の時間がかかるかが明確になり、結果的に、業務を進める際の納期設定を適切に行えるのです。

止まりさえしなければ、
どんなにゆっくりでも進めば良い

孔子

古代中国の学者・思想家。早くからその才徳は知られ、役人となるが、反対勢力に敗れて失脚する。その後は諸国を遊説し、晩年は弟子の教育と著述に専心した。『論語』は、孔子の死後に弟子たちが言行をまとめたもの。

仕事の名語録

BOOK Review

幸福のための消費学

間々田孝夫 著/作品社

「消費=選ぶ・買う・使う」で、私たちは幸福になる。地球環境や社会、何より自分自身のための、消費へのまなざしとは。消費に人々が期待すること、人生にとっての意味は何か。本書は、この分野の第一人者である著者が、SNS映え、Z世代、オタク、ミニマリズムなど、注目すべき現象に鋭いメスを入れつつ、これからの消費を考える。



インプットを増やす

良いアウトプットのためには、本を読んでインプットを充実させることが大切。さまざまな本のページをめくりながら、拾い読みすることで知識を増やせます。自分に合わないと感じたときは、途中でやめて別の本に切り替えるといいでしょう。

Officeの歳時記

しわ

顔の中心線上で、眉毛と髪の毛の生え際の中央。人さし指と中指を当て、円を描きながら強めに押しもむように刺激しましょう。



額中
(がくちゅう)

ツボ講座

【参加費無料】WEBセミナー情報

スマホで受信! デジタルはがき体験会

- 内容 ①郵送の課題について
②SMS HaNa Dポスご紹介
③事例紹介

日時: 10月15日(水)・16日(木)
いずれも15:00~15:30

詳細・申込はこちら <https://fax-lnet.jp/seminar/20251015-16/>



セミナーに関するお問い合わせ

☎ 0120-125-799
ガイダンス#2

平日9:00~12:00/13:00~18:00
(土・日・祝 除く)

「安心安全FAXの取り組み」のご協力、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。 < 詳細URL > <https://fax-lnet.jp/faxdm/>

☐ **FAX不要** ※チェックをお願いします

FAX番号()

案内が不要の際は、お手数ですがFAXにてご返送ください。大変失礼いたしました。
FAX返信先: 0120-255-944