



集中力でミスを防ごう！

集中力は、特別な能力ではありません。
集中できる時間に多少の個人差はありますが
自分に合った集中力アップの方法を知り、
作業環境や条件を整えることで、
事故につながるミスのリスクは減らすことができます。



集中できなくて、ミスをしてしまった。集中したいのに、気が散ったり、ぼーっとしてしまう。誰でもそんな経験がありますよね。集中力の低下や途切れが原因となって起こる「うっかりミス」。建設現場では、ちょっとした「うっかりミス」が、深刻な事故や災害の引き金につながることも少なくありません。

とはいえ、スーパーマンでもない限り、始業から終業までの間、高い集中力をずっと持続できる人はいないでしょう。では、集中力は一般的にどれくらい続くものなのでしょうか？人によって多少の違いはありますが、40～50分が限度といわれています。さらに、気が散る要因がないかどうか、周囲の環境や条件によっても、集中力は低下しやすくなります。集中力には限界がある。それを踏まえた上で、集中力のムダ遣いを減らしたり、なるべく下げないように工夫することが大切です。

集中力のムダ遣いや低下につながる要因

●雑音

不快に感じる音は、集中力を下げ、仕事の効率を悪くします



●乱雑な現場

道具や機材が整理されていないと、必要なものを探すためにいちいち作業を中断せざるを得なくなり、集中力が低下します

●疲れやストレス

疲れが溜まったり、ストレスが増えたと、集中力が途切れやすくなります

●不安や心配事

過去の出来事を気に病んだり、これから起こることに不安や心配を抱いていると、目の前の仕事に集中できなくなります

●集中力の持続時間を超えている

先に触れたように、集中力の持続時間には限界があります。それを超えると、集中力は低下し、途切れてしまいます

集中力は、聴覚や視覚など五感から入ってくる情報の影響を受けやすく、心身の状態によっても大きく左右されます。どうも集中できないなと感じたときは、雑音を排除する工夫をしたり、身のまわりを整理整頓して視界をスッキリさせてから作業を再開してみてください。また、睡眠や食

事は集中力を維持するために大切な要素ですから、食事は毎食きちんと取る、できるだけ同じ時間に就寝するなど、規則正しい生活パターンを習慣づけて心身のコンディションを整えるようにしましょう。

人間は同じ作業を続けていると、次第に集中力が途切れてきます。特に単調な作業は飽きやすく、手順を適当に変更したりしてミスを起こしがちです。同様に、手馴れた作業を行う場合も、緊張が緩んで集中力が低下しやすいので、こまめに休憩を挟むなどメリハリをつけるようにしましょう。

集中力を維持するための工夫あれこれ

朝礼のときにラジオ体操や体調チェック

寝不足や二日酔いの作業員はいないかな？

休憩時間にストレッチや深呼吸でリラックス

コーヒーを飲む、ガムを噛むなど、自分に合ったリフレッシュ方法を見つけよう



作業場所やメンバーをローテーション

マンネリ作業によるヒューマンエラー予防に効果的

大きな声で指差呼称

大きな声を出し、指を指すことで、脳が活性化します

マルチタスクは集中力を下げるといわれています。やるべき作業がたくさんある場合は、優先順位をつけ、重要なこと、先にやるべきことから順番に片付けていくようにしましょう。優先順位をつけることで頭の中が整理され、目の前の作業に集中できるようになります。

また、工事の終盤は繁忙期よりも事故や災害が増える傾向にあるので注意が必要です。納期が近づいてくると、工事を終わらせることに神経が集中して、安全への関心が薄れるからです。工事は最後まで「安全第一！」それこそ最も大事であることを忘れないでください。



今日のワンポイント

「ブレインフード」で集中力アップ！

食べ物が脳に及ぼす効果の研究が進み、集中力や記憶力など、脳の機能を高めてくれる栄養素「ブレインフード」が注目を集めています。毎日の食事に「ブレインフード」を上手に取り入れていけば脳力アップにきっと良い効果をもたらしてくれるでしょう。



DHA

脳の働きを助けてくれ、集中力の維持に効果的。青魚に多く含まれています。

テオブラミン

カカオに多く含まれ、集中力や記憶力に高めてくれます。

レシチン

脳の主要な構成成分。枝豆・納豆・豆腐・おからなど大豆食品に含まれています。

カルシウム

集中を妨げるイライラの解消に効果的。牛乳や小魚で摂取しましょう。