



僕は集中力がありません。そこで集中力を付けるためにはどうしたらよいですか？

一つのこと集中して取り組むことは、個人差あって、難しいと感じる人もいます。私も、自分の興味のあることにしか集中できません。
(´▽`)💧どうしても!!って時は、他のことを考えず、周りをシャットダウンしてます㊄(ò_ó)㊄(勉強などをする時) 参考にはならないかもしれませんが、頑張ってください!!!



私の場合はイヤフォンをつけて音楽を聴きながらしています。逆に集中力がなくなったり頭に入らない人もいますのでそこは注意ですね!



終わった時に何か好きなことをすればその目標に向かって頑張ることができると思いますよ。^_^



僕もよく、集中力がなくなる時があります。そんな時は、勉強と休憩にメリハリをつけるよう意識しています。

意識している内容を具体的に言うと

1. 行うべきことを優先順位の高い順に書き出します。
2. タイマーを30分にセットして作業を始めます。
3. タイマーが鳴るまで作業を行います。
4. タイマーが鳴ったら作業を止め、5分間休憩します。
5. 2~4を4回繰り返したら長めの休憩をとります。

休憩は勉強とは無関係なことをやっています。

僕がやっているやり方で効果がないなら、日常生活を振り返って見てください。

集中力を付けるには、睡眠をしっかりとることが大切と言われています。できないことを求められても仕方がないので、できることからしていきましょう。

応援しています。



集中できるような状況にしてみてもはどうでしょうか？

僕もついついテレビを見たりしてしまうのでその場合はテレビを消すか自室がに行ったりします。

このように自分の集中力の原因を無くしてみてもはどうでしょうか？(自室がない場合は図書館に行くなども可)

