

読むだけで、元気になるレポート

パートナー 村松 達夫

皆さん、こんにちは。ゴールデンウィークはいかがお過ごしですか？レジャーに行くのもよし、休養をとるのもよし、ですよね。それでは今月もご笑読頂ければ幸いです。

【今月の発見】

15 分ゲーム！

今月は私が数ヶ月実践してみて想像以上に効果を感じている手法を私なりの視点で考察してみました。(ちなみにこの手法自体は和仁さんから教えてもらったものです。)

この15分ゲームの効果についてご説明しますと、

スピードが加速的に伸びて、どんどん時間が節約できてしまう！

というものです。

具体的な手順をお知りになりたい方は、下記をお読み頂けますか。

これはルーチンワーク（数値の入力、スタンプ押し、封筒詰め等などのいわゆる単純作業です。）を何度も繰り返してやらなければならない時などに効果を発揮します。

準備はカンタン。まずカウントダウン式のタイマー（10、9、8・・・0と時間がどんどん減っていくタイプ）を用意します。

そして1回目の達成時間を仮に10分と設定したとしましょう。そうしたらタイマーを10分に合わせて、用意ドン！で作業をスタートさせるのです。最初は10分台で終わるのがやっとだと思います。

しかし3回目ぐらいには不思議とピピピと鳴る前に終わることができるようになります。そして今度は9分にセットするのです。

するとまた3回目位に9分以内でできるようになってきます。そうしたら今度は8分にセットするのです。これを繰り返すと最終的には1回当たり7分位でできるようになるのです。

何故、こんなことが起こるのかを、私なりに考察したところ、次のような結論に達しました。

「人はカウントダウンが起こると時限バクダンを抱えたみたいで、ハラハラドキドキ、ゲーム感覚でスピードアップを無意識にしてしまうようだ」ということです。

つまりタイマーと無意識に「おっかけっこ」をしてしまうという訳ですね。