



# コースプログラム

良い時間



# 良い時間

## 少し時間をかけて考える

時間と役割の複数の活動を管理することは必ずしも簡単ではありませんが、正しい考え方と行動をとれば、私たちの脳がどのように機能するかを理解し、それをサポートできる簡単な情報を得ることができ、いくつかの利点が得られる可能性があります。私たちは無限のエネルギーを持っているわけではなく、最適な方法で使用するためのエネルギーサイクルがあることに注意してください。実行される活動には、意識的に行われるものもあれば、自動的に行われるものもあるということ。緊急事態は必ずしも真の緊急事態であるとは限りませんが、他の活動を弱めることなく管理する必要があります。どの役割にも、保護し維持しなければならない戦略的な活動がありますが、時間を大切にしないと、私生活にさえ影響を及ぼします。

# 良い時間

## 要するに

このコースは、テトリスなどの比喩を使用して時間とエネルギーを管理し、緊急治療室を管理するためのガイドです。概日リズムと高エネルギー強度活動と低エネルギー強度活動の区別を考慮して、生産性を最適化するためにさまざまな方法が分析されます。回復休憩の重要性が強調され、作業組織を改善するための実践的なアドバイスが提供されます。最後に、高いレベルのパフォーマンスを維持するには、やりがいのある活動とリラックスできる活動のバランスをとる必要性が強調されます。

神経科学の概念、実践例、比喩を組み合わせます。これは、パフォーマンスを最適化するために、脳がどのように機能するかを理解し、身体其自然なリズムに活動を適応させることの重要性を強調しています。主な目的は、多くの場合イライラして非効率的な時間管理を、高エネルギー活動と低エネルギー活動の交互と回復時間の重要性に基づいた、より意識的な時間管理に移行することです。

## 要点

民主的なリソースとしての時間ですが、無限ではなく定義されています。

これは、時間は捉えどころのないリソースであり、すべての活動を実行するには不十分であることが多いという一般的な認識に対処します。しかし、重要な点は強調されている：「時間は最も民主的なものの一つである。私たちは皆、毎日同じ量を持っている。しかし、その質を決めるのはまさに私たちがそれをどう使うかである。」この概念は、重要なのは時間を増やすことではなく、時間をより効果的に使うことを強調しています。

### 「スーパーヒーロー」と非効果的な解決策

自分の能力を過大評価し、より速く仕事をしたり、期限を過ぎたタスクを蓄積したりするなど、手っ取り早い解決策を求める傾向が強調されています。「極端なスピードは必ずしも結果の質に影響を与えるわけではありません」「満足できない」と評されるこれらの解決策は、肉体的および精神的な限界を無視したアプローチを浮き彫りにしています。

### アクティビティのモデルとしてのテトリスの類似性

テトリス ゲームのアナロジーは、日常の活動の予測不可能で変化する性質を表すために導入されています。この比喩は、私たちは提示されたタスクに適応し、それらを効率的に組み合わせるように努めなければならないことを強調しています。



# 良い時間

## ケーススタディ：ミネアポリス橋の崩落

ミネアポリスの橋崩落事故のケーススタディは、行動（アプローチと方法）の変化がどのように驚異的な結果につながるかを示しています。

## 時間の神経科学：概日リズムとエネルギー

私たちの脳、特に前頭前野の機能と概日リズムとの関係を探ります。これは、激しい活動の段階と回復の段階が交互に繰り返される、高エネルギーと低エネルギーのサイクルで私たちの脳がどのように機能するかを説明しています。パフォーマンスを最適化し、燃え尽き症候群を回避するには、このリズムに従うことが重要であることが強調されています。

## エネルギー消費量の多い活動と少ない活動

単純な操作と複雑な操作の違いを比較しながら、エネルギー消費の高い活動と低い活動の概念を紹介します。高エネルギーのタスクには前頭前野の使用が必要ですが、低エネルギーのタスクは脳基底核を通じて自動的に実行されます。私たちの活動のほとんど（95%）は自動的に行われるため、良い習慣を身に付けることが不可欠です。

## 活動・危機管理部門

タスクを小さなフェーズに分割し、エネルギーレベルに基づいて1日を通してタスクを配置する機能。「正常化可能な緊急事態」、つまり、ワークフローを頻繁に中断するものの、特定の時間空間を専用にして事前に管理できるイベントについても取り上げます。

## 回復の重要性

回復、つまり休憩は、高いパフォーマンスを維持するための基本的な要素として提示されます。適切な休憩がなければ、パフォーマンスは大幅に低下します。



# 楽しい時間

	どのような役割でも	中間の役割	マネージャー
1		時間とアクティビティ 自発的な解決策 テトリスエフェクト 意識的な観察	
2		全体図 行動の進化 正しい行動を正しい方法で行う 時間は結果への接着剤となる	
3		通常の活動 特別な活動 手法か考え方か?	
4		ブレイン&タイム パフォーマンスと回復時間 エネルギーと意思決定能力 概日リズム	
5		高低パフォーマンス 日々のエネルギーの流れ 高 - 低 - 一時停止の交互 概日リズムから逸脱するリスク	
6		タスクを分割する インテリジェントな測位 緊急事態と緊急事態 それらの一時的な配置	
7		時間を追跡する 長期にわたる主要な成功要因 それらを識別し、保護し、保存する方法 他の活動への影響	
8			ケーススタディ フェリックス・バウムガートナー
	どのような役割でも	中間の役割	マネージャー

