

ながら作業と集中力

常任理事 はせべちとみ 長谷部千登美

私は静寂のなかでは物事に集中できず、勉強中もテレビや音楽などの音が聞こえる環境を好んでいました。今も家ではテレビをつけながらPCに向かい、音楽を聴きながら家事をするという習慣です。最近はこちらにスマホゲームやLINEのやりとりなどまで、日常習慣の中に侵出してくる始末です。

外来診療などの仕事中は、さすがにテレビの音はありませんが、予約患者さんのリストや待ち時間を見ながら誰かの電話の声を聞き、会議の準備やメール確認をこなす、という感じで、いわゆるマルチタスクの現実です。自分では効率的に作業をしているつもりですが、マルチタスクは脳に良くないとか、作業能率はかえって低下するという報告を見て、自分自身の習慣を振り返ってみました。

そこで気づいたのは、ながら作業として行っている複数のタスクは、常に同等の集中で行っているわけではなく、どちらかが優先されていると他の作業は疎かになっており、集中のバランスが常に変動しているということです。PCでの仕事に集中している間はテレビの音は意識から遠ざかっており、一休みの時にテレビ番組内容を確認しています。外来では患者さんの診察中は他の仕事は意識の外においてあり、診察の合間に必要なタスクをこなす、という感じです。集中していた仕事が一段落した時に、他のことに意識を向けてリラックスを図るというサイクルを無意識のうちに繰り返し、あたかも複数のタスクを同時にこなしたような気になっていたようです。

ながら作業は集中力を低下させるというのが一般論ですが、長年続けてきた習慣は、やめられそうにありません。意識を集中させる対象をタイミング良く変化させて、うまくリラックスできる時間を挟みながら作業を進める、そんな方法でこれからも自分なりのながら作業を続けたいと思います。

別れの時—どうする

監事 ふじせ ゆきやす 藤瀬 幸保

3月はWBCでの「侍JAPAN」が大活躍で盛り上がっているが、通常は卒業・転勤の別れの時です。生徒たちが3年間のコロナ規制からマスク解放の卒業を笑顔と涙で喜んでいます。桜も今年は早咲きで卒業生を祝福しています。

世間では様々な別れがありますが、あまり涙の出ない別れもあります。私が単身赴任していた頃のことです。破れた肌着や靴下などは捨てるしかないが、その直前はこれが結構迷うのですよ。着古した肌着や靴下は多少の愛着もあるし最後は「どうする」となります。特に靴下の少々の擦り切れ状態は、身に着けた時は一寸気が付かないことが多いのです。

さすがに破れている時は床に踵が直接触れて感覚的に察知できます（診察の心境だね）。まあここまでくれば、よくここまで働いてくれたなあと感謝して破棄となります。けれども薄く擦り切れ直前という状態の時はなかなか分かりませんし、気付いても今日一日は大丈夫かな、昼の宴会はないしな、すり足で歩けば見えないかな、とか考えてちょっと悩みます。まだ履けるかな、もったいないしな、いやしかし勤務先で破れてしまって踵先が露出するのも恥ずかしいしな、院内履きをスリッパでなく靴にしようかとか苦悩は果てしなくなります。

終戦直後の小学生の頃は、破れたら当布で繕って大切にしていたなあとか思い出に浸ったりしてしばし躊躇します。物を大事にするのはよいことじゃないかとは考えますが恥をかいてもみっともないしなあ。ぐずぐず悩んで—どうする YUKIYASU.

ここはスッキリ、いよいよ別れの時は「ご苦労さん、長い間お世話になりました」「いえいえもうお役に立てません、お別れにございます」「さようなら 成仏してね」

合掌

