

【枝川先生監修】
脳科学の観点から整理する
ABeam Business Athlete® のパフォーマンス向上Tips

アビームコンサルティング
WBI脳活チーム

2022年3月



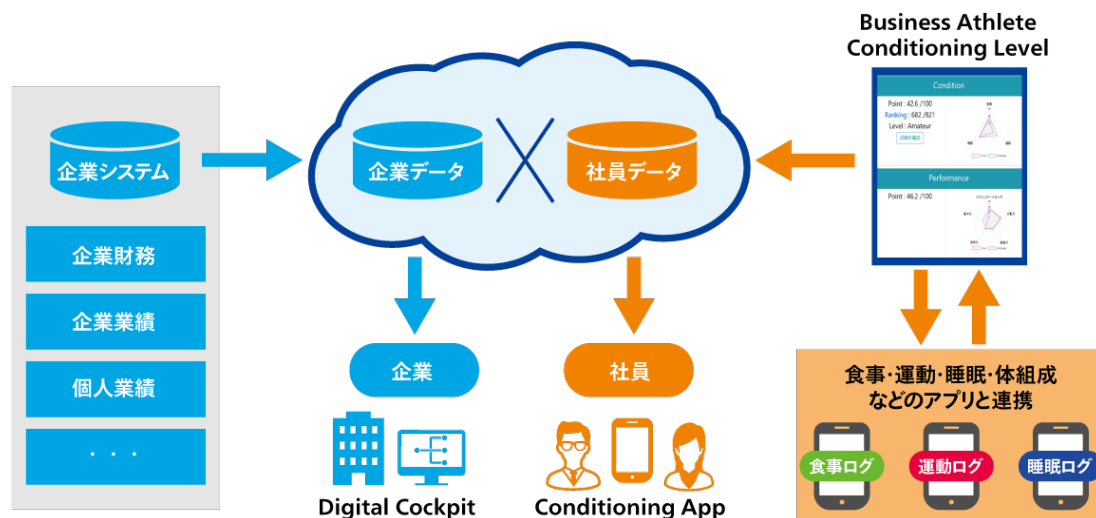
Build Beyond As One.

当社Well-Beingにおける脳パフォーマンス向上に関する取り組み紹介

- 当社では、社員自らが頭、心、身のコンディションを整え、ビジネス界のアスリート『Business Athlete』としてパフォーマンスを最大限に発揮できるよう、Well-Being（健康経営）に取り組んでいます。
- 脳のパフォーマンスを向上するための取り組みとして、コンディションとパフォーマンスの可視化や、脳コンディションを高めるTips検証を実施しています。

Business Athlete Conditioning Level (BACL)

Business Athleteとしてのコンディショニングと
仕事のパフォーマンスレベルを可視化、
社員自らの改善を促すプログラムの開発・導入を推進



早稲田大学 枝川義邦先生との共同研究

顧問の枝川義邦先生と共同で
知的作業で高い生産性を発揮する脳コンディションを
作り出す習慣や方法を選定し、その有効性を検証



パフォーマンス向上Tips

当社Well-Being（健康経営）の取り組みで実施してきた、『Business Athlete』のためのパフォーマンス向上施策について、枝川先生監修のもと脳科学の観点から整理し、下記3つのTipsとしてまとめました。



集中前に...



Tips1

ミントティーを摂り
脳の覚醒度を上げる



集中時に...



Tips2

集中時にはメール・
チャット等の通知を
すべて**OFF**にする



集中後に...



Tips3

PC/スマホを見ない時間
を作り“脳もたれ”を
解消する

Tips1. ミントティーを摂り脳の覚醒度を上げる

温かい飲み物を摂ることで、脳の覚醒度が上がり集中モードに移行します
当社では特に、ミントティーを推奨しています



脳科学的な根拠

- 体を温めることで脳温度が上昇
深部体温（体の中心部の温度）上昇が脳温度上昇に繋がる
温かい飲み物を摂取する場合、直後から効果が得られる
- 脳は適度な水分補給が不可欠
脱水状態では脳の働きが低下する
- ミントに含まれるメントールには、
リラックス効果・覚醒効果がある
脳をすっきりさせ記憶力/集中力を高める



Well-Beingの取組み

- 枝川義邦先生との共同研究
ハーブティーを摂取した場合の、脳コンディションの向上
効果を検証（第95回産業衛生学会で発表予定）
- 当社オリジナルハーブティー開発
農福連携の取組みとして、
ハーブの栽培・加工を2021年より開始
社員のパフォーマンス向上に役立てる
ため、ミントを配合したオリジナルの
ハーブティーを生産



ポイント

- ✓ 知的作業開始前にコップ1杯分の摂取を推奨
※大量に摂取すると尿意をもよおし集中力が切れる恐れがある
- ✓ 朝に摂る場合は、体内時計（サーカディアンリズム）を整える効果も期待できる

Tips2. 集中時にはメール・チャット等の通知をすべてOFFにする

注意散漫要因を取り除くことで、1つのタスクに集中できる環境を準備します



脳科学的な根拠

- 脳はシングルタスクしか処理できない
マルチタスクと思いがちな処理は、実際はタスクスイッチングとなる（資料作成しつつメール確認や通知を見るだけでもスイッチングが発生する）
- タスクスイッチングは生産性低下に繋がる
タスクを切り替える回数が多いほど時間ロスが生じ、脳疲労が激しい
過度なスイッチングはストレスホルモン（コルチゾール）の増加が常態化し脳機能低下リスクあり



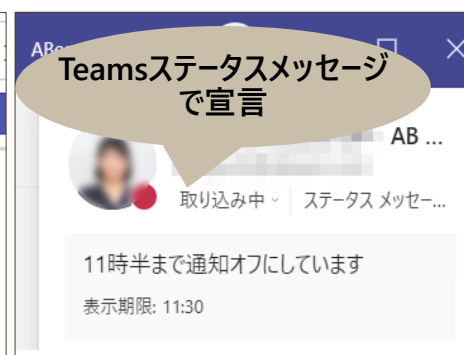
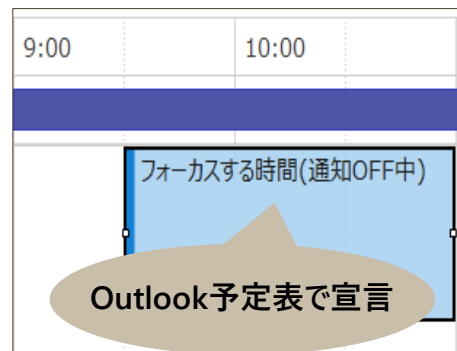
Well-Beingの取組み

- 枝川義邦先生によるセミナー開催（2019年11月）
マルチタスク・タスクスイッチングについて受講
 - ・ タスクは同時並行ではなく、1つずつ処理する
 - ・ 1つのタスクは8割程度終わらせてから次に移る



ポイント

- ✓ 1日1～2時間の集中する時間帯※を設け
通知OFFにする時間を区切る
※「25分集中+5分休憩」を複数回繰り返す時間管理術（ポモドーロテクニック）を取入れると生産性がさらに向上
- ✓ 集中時間帯であることを周囲に伝える
／集中ブースを利用



Tips3. PC/スマホを見ない時間を作り“脳もたれ”を解消する

ブルーライト・コンテンツ刺激を避けることで、“脳もたれ”（※）の解消に重要な睡眠の量・質を高めます

（※）“脳もたれ”とは、臓器の1つである脳が、食べ過ぎや疲れによる胃もたれと同様、使いすぎや疲れによりパフォーマンスが大きく低下した状態を意味するアビームの造語



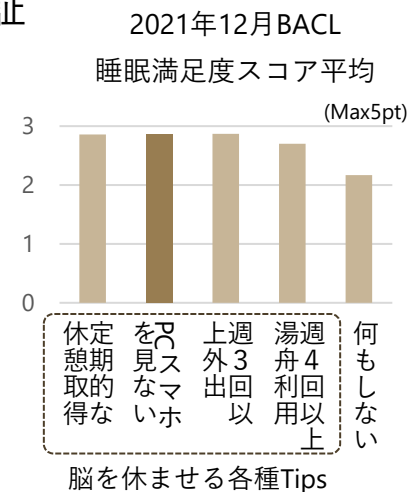
脳科学的な根拠

- ブルーライトで脳が休めない
夜間に長時間ブルーライトを浴びるとメラトニンの分泌抑制により睡眠のリズムが乱れ脳が休息できない
PC,スマホは画面から眼に入るブルーライト量が多く特に影響を及ぼす
- コンテンツ刺激により脳が休めない
閲覧するコンテンツ（SNS,ゲーム,動画等）の刺激によって交感神経優位となり脳が覚醒状態になるリスクがある



Well-Beingの取組み

- BACL（※P1参照）でのTips検証
脳を休ませるTipsを実施している人の睡眠満足度は高い傾向あり
なかでも、PC/スマホを見ない時間を作るTipsを推奨（実施者が少なく伸びしろあり）

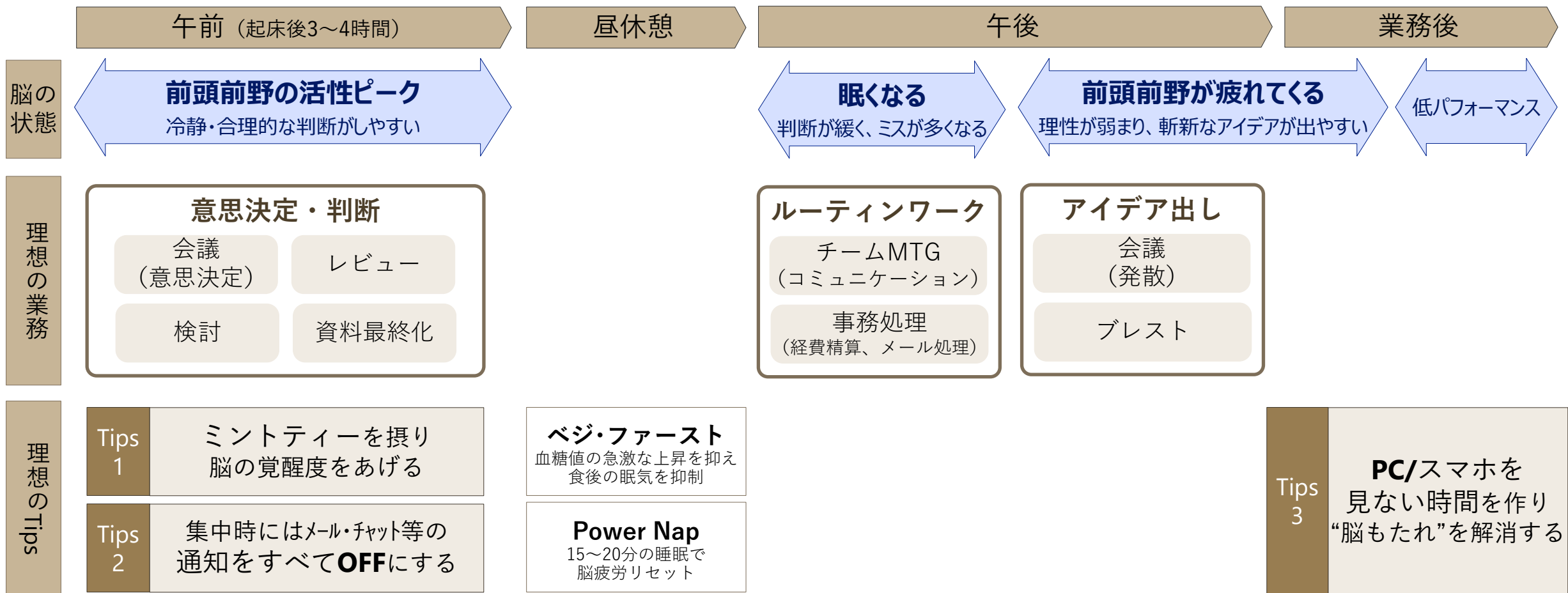


- ポイント
- ✓ 特に夜間において、PC/スマホを見ない時間を作るように意識するとよい
 - ✓ 寝る前は、リラックスした状態で眠りに入れる自分なりの時間の過ごし方を見つけるとよい
例：紙媒体の読書、ジャーナリング（書く瞑想）など



理想的な1日の時間の使い方のイメージ

- 『Business Athlete』の理想的な1日の時間の使い方を、脳科学の観点から当社独自に整理したうえで当資料でご紹介したTipsを、特に効果が発揮されるタイミングにプロットしました。
- 知的作業に最適な午前中は、ミントティーとメール・チャットの通知OFFでパフォーマンスを高めましょう。夜寝る前は、PC/スマホを見ない時間を作り睡眠の質を高めて脳を休めましょう。



アビーム、ABeam及びそのロゴは、アビームコンサルティング株式会社の日本その他の国における登録商標です。
本文に記載されている会社名及び製品名は各社の商号、商標又は登録商標です。©2022 ABeam Consulting Ltd.



Build Beyond As One.