

# 休憩を予定に入れよう

1日にポジティブな影響を与えるシンプルなヒントで、効果的に集中力を高め、リフレッシュするための休憩時間の使い方をご紹介します。

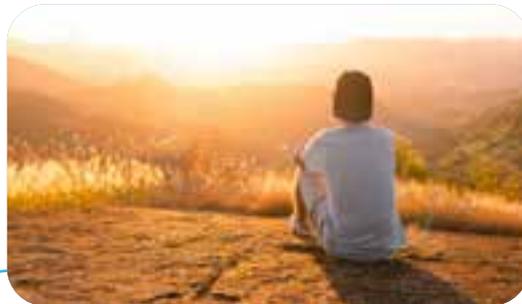
1

1日または1週間先の予定表を見てみてください。



2

集中力を高め、リフレッシュするために使える隙間時間や休憩時間がありますか？



3

休憩時間を予定表に記入しておくことで、予定が埋まってしまふのを避けることができます。



4

そして、その時間に何をするかを決めましょう。立ち上がって少し体を動かしますか？それとも同僚にメッセージを送ってつながりますか (Connect)？



5

休憩時間からメリットを得ましょう。3分や5分といった短い時間でも、ストレスレベルを下げ、脳をリチャージすることができます。

