



脳内疲労も毒素の1つ

複数の作業を同時に行なったり、短時間で切り替えながら2つ以上の仕事を同時進行すると、脳は悲鳴を上げます。

活動量が増えると、脳内に「乳酸」という疲労物質＝毒素が蓄積されます。

- ・会議に参加しながら議事録を取る
 - ・テレビを見ながら、パソコンやスマホを使っている
 - ・早送りで動画を見る
 - ・パソコンの周囲に複数の仕事の資料をおいて同時に処理をしている
 - ・食事をしながら仕事をするのが常である
 - ・仕事と家事と育児が基本的にはワンオペ状態
- そして我々の仕事でいうと…