

# アボガドトーストと集中力の関係

🕒 所要時間 4分

「アボガドトースト」

セントラルパークを走ってホテルに戻る途中、あるベーカリーの広告が目にとまった。「アボガドトースト」。名前からでもその美味しさがわかる。バージニアの家に戻ったら自分なりに作ってみようと思った。

そこでふと思ったことがある。もし、家の近くで似たような広告を見たら果たして目に留まっただろうか。もし、見たとしてもつくってみようという気になっただろうか。

最近出張など旅が多い。仕事とプライベートな時間の境がわからなくなっている今、ラッキーなことに旅先で思わぬ感動や驚きに出会うことがある。もちろん、家に居ることが好きな理由は上げればきりがないが、そこから離れる自由さも楽しんでいる。旅をすることで日頃の家事の煩わしさなどをしまい込める。そして、その煩わしさを考えないことで、思考力も研ぎすまされる気がするのだ。

賞にも輝いた心理学者、Ellen Langer氏は「物理的環境は気に留めていないだけで、人間の感情や行動と大きく関係している。」とも言っている。

**物理的環境は気に留めていないだけで、人間の感情や行動と大きく関係している。**

---

ELLEN LANGER | 心理学者、作家

場所によっては注意力散漫を最小限にもできるし、創造し、熟考し、処理する能力を高めることもできる。自分をインスパイアさせる場所を見つけると、出来るだけそこに身を置きたいと思うし、頭に浮かんだ思考やアイデアをさらに深く追求できるのである。

オフィスを働く人の思考力を高め、ポジティブな経験や感情を生み出していく「場」にすることは決して不可能ではない。オフィス外の様々な魅力的な要素をオフィスに取り入れることは簡単ではないが、一旦、そのスペースをつくれれば、集中し、熟考し、ひいては思考力を高める土台をつくることができる。

---

以下がLAURIEがニューヨーク旅行でインスパイアされた、とっておきのレシピである。

## LAURIEのアボガドトースト

アボガド半分

レモン

ケール

天然酵母パン一枚

塩

## 粗挽き黒こしょう

- アボガドを潰しペースト状にし、粗挽き黒こしょう、塩少々、レモンの絞り汁をまぜる。
- 天然酵母パン一枚を軽くトーストする。
- アボガドペーストをパンにのせ、さらに黒こしょうを上からかける。
- ケールを細かくきって、アボガドの上のにせる。
- レモン汁を上からかける。

最後に固めのゆで卵をスライスして、サイドに添えれば美しい一品が出来上がる。

あなたをインスパイアし、仕事に集中できる場所はどこですか? 360マガジンの最新号では思考力を高めることをテーマに、ワークプレイスでいかに情緒的ウェルビーイングを向上させるかを特集している。

---

## 関連記事