

マインドワンダリング

メリット： 創造性に寄与

デメリット： 集中力不足

マインドフルネス

30%は他のことを考えている



瞑想



ヨガ



アロマテラピー



マイナスイオン



メンタルモデル

物事の見方や行動に大きく影響を与える固定観念や、暗黙の前提

過去の体験

ハチに刺された、犬に噛まれた、スピーチ失敗、ふられた



メンタルモデル

トラウマ、思い込みとして残っている、潜在意識



思考

同じことが起きる、関わらないようにしよう、ネガティブ



行動

野外活動不参加、犬に近寄らない、プレゼン拒否、交際拒否

ストレスが多い順 認知 > 視覚 > 運動

フィッツの法則 $T = a + b \log_2(D/W + 1)$

T : 動作終了までの平均時間

D : 開始点から対象の中心までの距離

W : 動作の方向に沿った対象の幅

a : 装置の移動／停止に要する時間

b : 装置の速度

→ターゲットまでポインターを動かす時間

→ポインターとターゲット中心間距離

→ターゲットの大きさ

→ポインターの移動・停止時間

→ポインターの速度

