ポモドーロ・テクニック：生産性上げるマン、シリーズ（動画）

ポモドーロ・テクニックとは生産性を上げるための時間管理術であり、タイマーを２５分間にセットし、タイマーが鳴ったら５分休憩、と言うのを三回繰り返し、４回目には２５分経ったタイマーが鳴ったら１５分間休憩すると言う流れです。

ポモドーロ・テクニックが良い時間管理術である理由として、２５分間と言う限られた時間内でタスク出来るだけ進めよう、完遂させようと集中力が増す事や忘れがちな休憩時間が構造化されているので、生産性が高くなりやすいと言う事にあります。

さらに、パーキンソンの法則、仕事は与えられた時間内に収まりがちと言う法則があるように、時間制限がある事が生産性を高める要因になるでしょう。

２５分間、何かのタスクを行って、そのタスクが終わらなかったら、次の２５分間に同じタスク続けても良いですし、気分が向かないのであれば他のタスクに移っても良いです。２５分以内にタスクが終われば次のタスクに移れば良いですと言うように作業を行って休むと言う構造をしっかりと守れば、その枠の中で何をやるかは臨機応変に対応すれば良いのです。

ストイックなジャパニーズに皆様は、長い時間働く事を誇りに、休憩をする事を忘れがちなので、ポモドーロ・テクニックがあなたの生産性を大きく上げるかもしれません。