



## 切り替えの達人

先日は「私立中高オンライン学校説明会」を多くの方にご視聴いただきありがとうございました。進路選択の参考になれば幸いです。実は当日、私も急に裏方の仕事を手伝うことになり、多くのチューバーが使っているというオー・ビー・エス（OBS Studio）というパソコンソフトで海浜幕張のホテルからライブでの配信作業をしました。もちろん初めての体験です。それぞれの学校紹介動画と説明する先生のワイプ画像（画面の片隅に映る人物画面）と音声とを切り替える作業はなかなか大変でした。10校近く配信していよいよ最後の学校というあたりでやっと慣れてきた感じでした。さすがに私立中高の広報担当の先生方は自校を説明することに慣れていて時間ピッタリに収めてくれました。

さてこの切り替えということですが、日常生活そのものが切り替えの連続ではないでしょうか。時間の使い方がうまいということも、切り替え方がうまいということにつながっています。また、うまくいろいろなことを切り替えていくことと、一つのことに集中して深く探求することは決して相反することではなく両立できることだと思います。これまで見てきた塾生でも、勉強と休憩の切り替えがうまくできるようになると目に見えて集中力が増し、成績がアップしてきました。逆にそれがうまくできない人は、ゲーム依存にみられるような何かへの強い依存があるのかもしれません。

ところでうまく切り替えるコツは何でしょうか。まずタイミングの取り方を経験を通して感覚としてわかるようになることです。「ここがタイムリミット」と思えるところでためらわずにクリックする。それは今回の配信作業を通じても実感したことです。次に心理学でいうところの「現状維持バイアス」を意識することです。「今からの変化を受け入れたくない」という作用は誰もが持っていることです。「もう少しこれを続けていたい」という気持ちとどう折り合いをつけるかです。次から次へとインスタを見ている時、好きなマンガの続きが気になる時、「切り替えの達人」をめざしましょう！