

Think Better

思考力を高める：脳科学で競争優位に立つ時代

🕒 Read 31分



思考力を高める：脳科学で競争優位に立つ時代

次から次へと受信ボックスに届く緊急を要するメール。ビデオ会議をやっている隣のデスクから自分の名前が上がるのが聞こえてそっちの方向を見る。上司が自席に来て一週間ずっと打ち込んでいる提案書についての質問をする。急いで追加情報を入手するためにネットにアクセスして調べる。気がついたらいつのまにかお昼でランチ休憩をとる。この時点で、すべき仕事を予定どおりに遂行するのはままならず、まったく集中できていない状況にいささかイヤになる。Facebookに目をやると、今日が大学時代からの親友の誕生日であることに気づき、彼女宛の73のコメントを読みながら、電話をかけてみようと思う。電話中もメールをチェック。ふと午後のミーティングに遅れていることに気づく。そのミーティングはすでに3つ目のミーティング。ストレスを振り切るように、強いエスプレッソを大きなカップに入れて、ミーティングに参加する。そして、ミーティング中も提案書に目をやり、作業を続行する。

情報過多が生む貧困

今日、仕事で常に気が散る状況はほとんどの人にとって例外なく、当たり前のことになっている。この膨大な情報が「注意力」の貧困をもたらすという名言もあるくらいだ。多くの人々はこの精神的な戦いの中で毎日仕事をこなしている。情報が溢れる中、物事を迅速に処理し、インサイトを導きだし、提案し、決定し、次々と前に進めることが常に私たちに求められている。その中で頭の中に断片のようにあるものをなんとか間に合わせて見つけて、無理矢理行動に移しているのが現状ではないだろうか。

この膨大な情報が「注意力」の貧困をもたらすという名言もあるくらいだ。多くの人々はこの精神的な戦いの中で毎日仕事をこなしている。

そして、その時、仕事をもっとはかどればと思い、もっと集中して仕事をこなさなければと自分に言い聞かせるのだ。しかし、現実はどうだろう。どんなに懸命に働いても、私たちの脳はそうは動かないのである。人間のより高次レベルの認知能力というものは他の哺乳動物にはなく、周りの状況に順応させる能力も生存するために人間の進化の中に埋め込まれてきたものである。そう考えると今日の働き方がどうもがいても動きがとれない状況にもあるのも当然である。気が散るのは極めて自然なことで、脳を訓練するのも人間の生まれもった能力かもしれない。



今日、多くの企業で蔓延しているのがこの「注意力」欠如という問題である。「注意力」とは何かを理解せずに多くの人が環境に適応するために苦労している。いまや脳科学は世界中4万箇所以上もの研究室で盛んに行われ、活気溢れる研究分野として実用化が進んでいる。「注意力」のプロセスというものも解読され、それを参考に職場で「注意力」向上をいかにサポートするかの議論も始まっているのだ。

この膨大な研究の成果によって、今、人々が仕事で直面する多くの課題を解決しているのは頭の中の「脳」、この3ポンド（約1.3キログラム）の臓器を賢くすることだということが徐々に分かってきている。

この現状をうけて、昨年、Steelcaseの研究者やデザイナーたちが早速動き出した。脳科学者や認知科学者たちの発見をさらに深く掘り下げ、ワーカーの行動や仕事の変化と関連づける調査を現在行っている。そして、そこから導かれたさまざまな発見によって、環境というものは意図的に設計されて始めて、有効なツールとなり、ワーカーは自分自身の「注意力」を上手くコントロールできるということが分かった。それはワーカーの労働意欲やウェルビーイングの向上、創造性やイノベーションの増大、ビジネス成果の獲得などさまざまな企業の優位性を生み出す重要な要素なのだ。

「注意力の需要が高まるにつれ、人間の認知能力を最適化することがますます重要になってきています。脳科学の様々な発見を研究することで、人間の脳がいかに身体的、認知的、情緒的なウェルビーイングをカタチづくるのかを把握でき、仕事での人間のニーズを深く理解できるようになっています。私たちは仕事での思考を高めるために、これらの新たな科学が何を可能にするのかを学んでいる最中です。」とSteelcaseのWorkSpace FuturesチームのDonna Flynn氏は語っている。

何故、「注意力」が散漫になるのか：

3 分	平均的オフィスワーカーが気が散って仕事が中断される 頻度 （3分） <i>University of California, Irvine</i>
23 分	気が散った後に 作業に戻るまでの時間 （23分） <i>University of California, Irvine</i>
204 百万	毎分送信されるメールの数 （2億4百万） <i>Mashable</i>
8	ワーカーがPC上画面で 開いている平均ウィンドウ数 （8） 「溢れる脳：情報過多と作動メモリーの限界」 <i>Torkel Klingberg</i>
30	オフィスワーカーが1時間毎に受信ボックスを チェックする回数 （30回） <i>National Center for Biotechnology Information</i>
221 回	イギリスのスマホユーザーが 毎日スマホをチェックする回数 （221回） <i>Tecmark</i>
4.9 billion	2015年にネットに 接続したデバイス数 （49億） <i>Gartner</i>
200%	2012年以降、携帯デバイスに 費やす時間の増加率 <i>GlobalWebIndex</i>
49%	作業に応じて仕事をする場所を選ぶ ことができないワーカー比率 STEELCASEウェルビーイング研究調査，17カ国のグローバル平均



注意力：これがあなたの「脳」

「注意力」を辞書でひくと、一般的には「あるひとつの事柄に気持ちを集中させること」と定義されている。しかし、認知神経科学者は脳の関連部位ごとに「注意力」を分類し、それをさらに細かく定義している。例えば、スウェーデンで有名なカロリンスカ研究所の認知神経科学者である Torkel Klingberg 博士は「注意力」を「制御型注意力」と「刺激反応型注意力」の2つのタイプに分類し、前者は意図的にマインドに注意を向けることで、後者はマインドが無意識に引き付けられることと定義した。

今日、「注意力」には複数の生物学的メカニズムがあることが分かっている。そして、多くの場合、思考や創造性を担う脳の最高中枢である前頭前野は実行機能を担い、ヒトが進化する中で開発された最後の部位でヒトをヒトたらしめているのもこの領域だという。人間が何かを選択し、集中できるのもこの部位のおかげなのだが、脳科学者たちは「注意力」に関わる部位はこのひとつだけではないとも主張している。

「注意力」とは：

グループの研究員で組織心理学の専門家でもある Beatriz Arantes 氏は「注意力を理解するためには脳機能の複数の側面、つまり脳が処理するコンテンツや身体的状態、そして環境までも含めて包括的に見る必要があります。」と主張している。

覚醒中の心理状態、つまり、どれだけ私たちが活発なのかが重要な要因になるのだ。何故なら「注意力」は常に変化するからである。例えば、疲れて無気力な場合は「注意力」を制御することは極めて困難で、非常に興奮している場合には私たちのマインドは次から次へと飛ぶように変わるのである。つまり、「注意力」の持続は覚醒中にいかに極端に走らずに「スイートスポット」を保ち続けるかによるのである。

「注意力」と覚醒に影響するもう一つの主要な脳システムは感情の表出、意欲などの人間の本能的生存や情動に関与する「大脳辺縁系」の存在である。前頭前野以上に重要な大脳辺縁系は、感情を管理する脳のいくつかの部位を指し、恐怖や興奮を誘発する刺激に意識を向けさせるのもこの領域である。人間の脳の発達を研究するワシントン州立大学の発達分子生物学者であるJohn Medina博士は「人間は退屈なものには意識を向けません。」と述べている。つまり、人間の脳は予想外のものに自然に反応し、気が散るようにできているのである。進化という面でも、人間の遺伝子の中にはその生存のために環境の変化に適合するように周りの音や動き、刺激に気づくという本能的傾向がまだ残っているといってもよい。

複数のことを同時にこなしている時、人間は「注意力」を切り替えながらものごとをこなしていることを多くの脳科学者たちは証明している。

もちろん、すべての注意散漫が外界からのものとは限らない。人間は常に内面の思考や懸念にも気を取られている。脳科学者であるMITのTrey Hedden博士やJohn Gabrieli博士は人間の内面や他者の思考によって前頭前皮質の特定の領域である内側前頭前皮質が活発化することで「注意力」が散漫になると結論づけている。内側前頭前皮質とは脳のデフォルトネットワークの一部で、何にも集中していない時に人間はより自然なマインド状態を保てるというのだ。

また、「注意力」は運動神経の向きにも作用するという。つまり、感覚的刺激にどれだけ近いかでどれだけ「注意力」を向けられるかが決まるということだ。例えば、先生の近くに座っている学生は遠くに座っている学生に比べて、「注意力」を向けやすい。会話をする際に本能的に身体を傾け、話している相手の目の高さにあわせる。また、電話会議中に話している相手が見えないスピーカーフォンを注視しながら話すということなどもこれに関連している。



仕事中に「脳」はどう機能しているか

サイエンスコミュニケーション誌面のレポートによると、多くの人は未だ脳科学を、例えばアルツハイマー病のような日常生活に直接的に影響を与える精神疾患や障害の最終的な治療法の研究のひとつと捉えている。しかし、実際には病理学への医学的研究として、脳科学は私たちの健康向上や日常認知機能改善のために多くの発見を見出してきた。

特に、Steelcaseの研究員たちは脳科学の下記の3つの主要な発見に着目し、「働く」ことにおける脳機能の重要な役割を研究しつづけている。

「脳」も疲れる

多くの企業が生産性向上と目標達成のために少なくとも1日8時間、いやそれ以上、従業員が仕事に持続的に集中できるようにすることがよいことだと考えている。

しかし、脳科学者はむしろこの俗説に反論している。何故なら、集中力は限られた資源であり、人間の他の臓器と同様、人間の脳はエネルギーを消費し、ブドウ糖であるグルコースと酸素でエネルギーを生み出している。特に、制御型注意力は前頭前野を消耗させ、分析、優先順位付け、立案や批判的思考のような活動はエネルギーを著しく消費させ、エネルギー供給が少なくなると、脳は疲れてしまうというわけだ。

何故なら、人間の脳は非常に多くのエネルギーを消費するため、人間はこの有限なエネルギーを無駄にしないように時間をかけて生理学的メカニズムを開発してきた。よって、難しく、関心がないタスクで前頭前野に重い負担をかけられると注意散漫になる可能性が高くなるというわけだ。これは自動温度調節装置を下げるのと同様のシンプルな省エネメカニズムなのである。

「私たちの脳は活動が盛んな時間と休止している時間のサイクルで作動し、エネルギー消費と再生のリズムを繰り返しています。脳と身体はこのリズムを保ちながら、環境の変化に素早く対応できるように常にまわりを警戒しつづけるようにつくられています。」とArantes氏は述べている。

脳が疲れているときに集中しようとした場合は問題が生じ、気が散り、困難なタスクを回避しようとすることから学習効果も低下し、記憶力も働かず、ミスもおかしがちになる。過剰ストレスによって感情的に戦う体制になり、コルチゾールやアドレナリンなどの分泌量が正常値より大幅に増える兆候がある。これが進めば、仕事を効果的にこなすどころではなく、過覚醒の状態ですトレスを受け、苛立ち、罪悪感、悲観的感情など非生産的な状態を引き起こしかねない。

「昔から人間の脳は多くのデータポイントを追跡するようにはできていないのである。」

EDWARD M. HALLOWELL | 作家&精神科医

精神科医であり作家でもあるEdward M. Hallowell氏は「注意力欠如障害」と呼ばれる脳科学現象を定義した人物として注目されている。彼はこの状態は今日の多動環境が脳に招いた結果だと主張し、「昔から人間の脳は多くのデータポイントを追跡するようにはできていないのです。」と述べている。この脳への過剰負担が仕事の成果が上がらないという主な理由であり、人間は脳が処理できる以上のことを脳に期待しているのが現状なのだ。

「脳は限られた器の中で機能しているのです。あることに70%を割いている場合は残りの30%しか作動しないということなのです。」と述べるのはソーク研究所のコンピュータ系脳科学者、Sergei Gepshtein氏で、脳がいかに視覚的刺激を処理するかを研究している人物である。



マルチタスクは集中力が続かず、非効率的

常に仕事に追われる近年の傾向によって、人々は仕事を前へと動かすために様々な人々と頻繁にコラボレーションしながら、複数のプロジェクトを次々とこなしている。それらの仕事の多くの場合、情報と相互交流に依存し、会話の途中でメールを読んだり、会議中にメールに返信したり、電話中にネットをみたりと「マルチタスク」という一度に多くのことをこなすことが要求される。

驚くことに、ミシガン大学の脳認知行動研究所などで働く科学者たちは、マルチタスク作業の間で「注意力」が切り変わることを実証している。しかし、同大学の学部メンバーで、マルチタスクの世界的研究家であるDavid Meyer氏はウォーキング（身体を使うタスク）や話す（言葉を使うタスク）など脳が完全に独立したチャンネルを使用する場合は例外だとしている。そして、今日の職場での多くの活動は1度に1つの事だけしか扱うことができない脳内チャンネルの「注意力」という放送時間を奪い合っているようなものだとも言っている。Meyer氏はこの今日の「注意力」散漫な状態が数十年前の喫煙が肺に悪いと言われる前の時期と似ていると言う。多くの人は1日を通してマルチタスクが精神的過程でどれだけ悪影響を与えているかを認識していない。例えば、小さなことで言えば、意図が伝わらない電子メールであったり、極端に言えば、運転中にショートメールを打ったことで重大な事故を引き起こしたりすることもそれに当てはまる。

多くの人は1日を通してマルチタスクが精神的過程でどれだけ悪影響を与えているかを認識していない。

マルチタスクと対照的なのが、かの有名な心理学者、ミハイチ クセントミハイ博士が提唱した「フロー」理論である。「フロー」理論とはその瞬間にしていることに完全に没頭し、精力的に集中することで、この状態が最も生産的であると一般的に考えられている。「フロー」体験は偶然に起こるものでもなく、無期限に持続することもない。よって、いかに「フロー」体験中に達成したいことを吸収し、没頭するかが伴になる。過覚醒と恐怖に関連する化学物質を放出するストレスとは異なり、非常に楽しく生産的に覚醒している状態であり、それは今日の企業の経営者やワーカーが渴望している状態といえる。

マインドフルネスが「脳」を鍛える

今日の多くのワーカーにとって、「フロー」体験が叫ばれるほど、マインドの状態をいかにコントロールするかが大きな課題になってきている。Linda Stone氏はほぼ20年前に「恒常的関心分散症候群」という言葉を造語にした作家兼コンサルタントで、それが現在再び脚光を浴びている。恒常的関心分散症候群とは一つのことに集中できず、「注意力」が持続しないことを指している。「誰もがチャンスを探しながら行動し、人間関係を最大限に生かしたいと思っています。誰もが忙しく何かに従事し、必要とされたいと感じているのが問題でもあるのです。」とStone氏は述べる。しかしながら、「注意力」モードに支配されると、多くの情報に連続的に注意を払うがゆえに何一つ完全に達成できず、どうしていいかわからなくなり、満たされず、無力であると感じ、あらゆることにつながろうとしても、結局は満足な方法でつながることができないという状況に陥ってしまう。

おそらく、脳科学研究で最も注目すべきひとつは、神経システムが刺激に応じて変化するという神経可塑性の発見である。つまり、ヒトは脳細胞を構成するニューロンのネットワークをつくり、強化し、統合することで、人生のどの時点においても自分の脳を変えることができるということである。これは私たちが一度にあまりにも多くのものを取り入れようとするがゆえに常に注意散漫に陥る一方で「脳を鍛える」という前向きな習慣もつくれることを意味している。



この習慣をつくる最も効果的な方法のひとつに「マインドフルネス」という考え方がある。これは、「今」というこの瞬間に注意を向け続けることからストレス対処法としてビジネスでも実践されている注目の手法である。その最も画期的な証拠のひとつがウィスコンシンマディソン大学ヘルシーマインドセンターの脳イメージと行動を調べるワイズマンラボのディレクターであるRichard Davidson博士による研究である。彼の研究チームは熱心に瞑想を実践してきた僧侶の脳を研究し、30,000時間以上もの瞑想中の脳の視覚野のイメージ映像をデジタル化し、それが非常に強力なガンマ波を出していることを実証している。実際には、僧侶のガンマ波は大学生のグループと比べると30倍も強い。それは僧侶たちが思考を遮るものや周りの刺激に左右されることなく、自由に集中できるように自己鍛錬している結果だという。

ビジネス界でも「マインドフルネス」に注目

2015年1月号のハーバードビジネスレビューの記事でブリティッシュコロンビア大学とケムニッツ工科大学の科学者チームが20以上の研究からデータを集積し、少なくとも脳の8カ所の異なる領域が「マインドフルネス」や瞑想の実践によって影響を受けていることを発表した。記事を寄稿した3人が共通して主張し、ビジネスにとっても非常に興味深い意見は、自己コントロールに関係している前頭葉の背後にある領域前帯状皮質への瞑想効果である。また、瞑想をしたものは自主コントロールのテストで優れた結果を示し、瞑想しなかった人よりも脳のこの領域がより活性化しているということだ。そして、瞑想からよい影響を受ける脳領域のもうひとつが感情や記憶に関連している大脳辺縁系の一部である海馬である。

恒常的関心分散症は常に危機感を感じ、満たされない精神状態を招く。

明らかに、「マインドフルネス」への取り組みがビジネス界でも根づき始め、グーグルに代表されるようなシリコンバレー企業だけでなく、瞑想を中心とした自己探索の社内研修を開講している企業は少なくない。医療保険会社エトナは現在、オフィス内で無料のヨガや瞑想のクラスを提供し、従業員の健康管理につなげている。ニューヨークのハフィントンポストでは仮眠ルームやヨガや呼吸法クラスを設け、時間外ではメールをしないという通達までだしている。この取り組みにはハフィントンポストの編集長が仕事に追われる毎日とその重責、睡眠不足によって、実際に自宅で病いに倒れた経験が生かされている。

もちろん、毎年数千時間を費やすマインドフルネス瞑想をそのままオフィスで実践することは不可能だが、精神医学研究ジャーナル誌で発表された研究によると、1日30分ぐらいの「マインドフルネス」を8週間実践することで脳が変わることが脳視覚データで検証されている。「マインドフルネス」は脳内の神経ネットワークを強化しながら、脳の脅威検出ネットワークへの感度を低下させるのである。

「マインドフルネスの実践とは心がさまざまなことで揺れている際にひとつのことに集中するためのスキルを身につけることです。一切の評価や判断を挟まないようにして思考を観察するプロセスを踏むことで脳は鍛えられ、心は落ち着き、安定した精神状態を維持することができます。これを実践すればするほど、よい結果を生むことになりま

す。」とArantes氏は説明している。

知力を最大限に引き出す

脳科学のさまざまな発見とSteelcaseの研究員による研究から見出された明らかな結論は、ワーカーが8時間以上、「注意力」を維持しながら、質的量的な成果を生み出しながら仕事に従事することは不可能だということだ。脳は疲れやすく、集中してマルチタスクしようとする、その結果は成果を生み出すどころか、ストレスに苛まれることになるのである。「マインドフルネス」とは脳の機能を強化する実証済みの方法ですが、既存のオフィスの多くはこの実践をサポートする「場」として適切にデザインされていないのが現状だ。

生産性と創造性を高めるための方法は必ずしも長時間にわたって集中しながら仕事をするということではない。それよりも脳への理解をさらに深め、その限界やいかに仕事に「注意力」を高め、奮起させるかを学ぶことがまずは重要なかもしれない。



脳内リズムにあわせる

注意散漫の問題やその解決法は本人の意識とその努力次第である。現在の習慣を変えることで脳や生活をコントロールすることができることは明らかである。脳がどう機能するか、「注意力」の浮き沈みをもっと意識するようになると、脳が何をいつ必要としているかが容易に分かるようになる。Steelcaseの研究員とデザイナーたちは「脳モード」を下記の3タイプに分類し、それぞれがどのような行動や家具のセッティングを必要とするかを特定している：

集中する: 深く何かに集中しなければならない場合、まずは気を散らす要因を避けなければならない。それが外界からの刺激であろうと内面的なものであろうと関係はない。「注意力」は切り替わるたびに、有限な神経回路が作動し、集中力を奪う大脳辺縁系に働きかけることになる。その解決法としては、しばらくの間携帯を切ったり、1日の過ごし方を完全に見直したり、もっと睡眠をとったりなどさまざまな方法があるが、その道のエキスパートが書籍や雑誌記事、インタビューやオンラインメディアで、脳をもっと活性化する行動というような役立つヒントを数多く提供しているのでそれを参考にするのもいいだろう。（詳細はP30）

再生する+閃く: 自己規制も「注意力」をコントロールするには必要なことだが、注意散漫を解決するには脳をしっかり休ませ、解放し、自由にすることが重要である。仕事をする際の空想といえば、一般的には否定的な意味合いがあるが、空想に耽っているときは脳は働いていないようで、実は働いているのである。「神経細胞であるニューロンは人間が既に知っていることに焦点を当てるのとは対照的に、新たな回路を築いているのです。この事実が私たちの気づきの始まりでした。木を見て森を見ないという古い諺のように、小さいことに心を奪われて全体を見通すことができなかったり、シャワーや車を運転している時に突然浮かぶ「なるほど!」と思う瞬間など、それらが実際に科学的根拠に基づいていることに実は私たちは無意識に気づいているのです。問題を解決するための最善の方法はそこから一歩離れてみる。無意識レベルで脳を働かせることが問題解決につながることは多いのです。」

活動的になる: 覚醒状態を活性化するには身体を動かすことが一番である。学校ではじっと動かずに座していることがよいことだと教えられてきたが、それはむしろ集中を妨げている。多くの研究では、運動することで酸素と新鮮な血液が脳から送られ、成長ホルモンを放出し、「注意力」を高めることがすでに実証されている。運動による身体面や精神面への利点が確立される中、脳科学では運動によって認知能力も向上することが証明されている。

ハーバード大学の精神医学者のJohn Ratey博士はその著書、「脳を鍛えるには運動しかないー最新科学でわかった脳細胞の増やし方/原題Spark」の中で、人間は身体を動かすと脳のための奇跡のタンパク質BDNF（脳由来神経栄養因子）がつくられ、新たなニューロンを供給すると述べている。運動をすることのメリットを説いた最近の実証事例は数多く存在する。Computers in Human Behavior誌で発表された最近の研究によると、トレッドミルデスクで何かを読んだ学生はデスクに座っていた学生よりも質問に対する正解率が34.9パーセントも高いと結論づけた。彼らの集中力はより高く、脳波検査もその「注意力」と記憶力の向上を実証していた。

「集中する」

深く集中するには外界や内面からの気が散る要素を排除することが必要になる。このライブラリーゾーンはオープンレイアウトによくある雑音や頻繁に起こる邪魔から逃れるエリアとして設定されている。携帯の使用も厳禁で会話も制限されている。音響的、視覚的、心理的な側面を配慮した間仕切りを使用し、ユーザーがチョイスできるさまざまなタイプの集中ワークセッティングを配置する。



media:scape Lounge with Hoodは フード付きラウンジで、外の景観が見れるように配置され、フードによって囲まれることで外部からの刺激も 最小限に抑えることができる。LexiconベンチにDivisioスクリーンを 取り付け、隣との間仕切りにすることで個々の集中ワークをサポートできる。



集中ワークをサポートする様々なセッティングは音、視界、光の具合など外界からの刺激を好みや作業内容にあわせて調整できるように工夫されている。



media:scape Lounge with Hoodは昆虫の繭のようなカタチをしたラウンジで、視界の邪魔を排除し、プライバシーと心理的に落ち着く空間を提供している。

1. スクリーンはノイズや外界からの視覚的邪魔を排除
2. パーソナルテーブルは個人の集中ワークをサポートし、スペースは一对一での作業にも便利
3. 外の景観が目に入ることで気分転換を促進

「再生する＋閃く」

同僚と出会う「場」、ちょっとしたフードやドリンクを提供する「場」、そして、行き詰まった時にリフレッシュする「場」。そこに身を置くだけで新たなアイデアや視点が生まれる「場」づくりを提案している。



コーヒーを取りに行く、マインドを今に集中させる、同僚とたわいもない話をする、深呼吸して脳エネルギーを回復させるなど、意図的に人が交差するように仕掛けられたこのソーシャルゾーンは多彩な活動を支える。





「活動的になる」

身体を動かすことで脳が刺激されることはすでに実証済みである。ワーカーがマインドを活性化し、身体の健康のために1日中動き回るようなセッティングを提供することがここでは重要になる。



立ちながらのプレスト、電話会議の間歩き回るなどは身体を動かすための仕掛けであり、これらの動作には心身をリフレッシュさせる効果がある。

1. このプライベートなリトリート空間は自然素材を使用することで自分を内省できる体験を促す。
2. turnstoneのCampfireセッティングは外界からの刺激量を調節でき、人から離れて着想を得たり、リラックスしながら集中するためのお気に入りスポットとして活躍する。また、チームが集うインフォーマルなスペースとして、一人で仕事ができるプライベートなスペースとして利用できる。



1. Sit2Standは座る、立つ、動くなど様々な姿勢のパレットを提供しながら、どう働くかのチョイスとコントロールを可能とする。
2. 自然光や屋外景観があることでストレスホルモンが抑制され、ワーカーは心を落ち着かせて仕事に没頭できる。
3. ホワイトボードに情報やアイデアを表示することで認知的負荷が低減し、創造的思考を助長する。

Featured Products
