

# 集中力について

5 1 期生

3 年 A 組 N.S.

## 概要

私は、何をすることも集中力がないから、テスト勉強や、宿題がなかなか早く終わらず自分でも嫌だなあと思っていました。でも、本に成績の良し悪しは集中力の差できまると書いているのをみて、集中力とは、単に集中する以外にどういうことなのだろうと思うようになりました。いろいろな本を調べていくうちに、集中している状態にもいくつか種類があることがわかってきました。さらに、集中できない時の原因はあるのかなと思い調べた結果あることが分かり、また、環境によっても集中できない環境というのがあるということが分かりました。さらに調べていくうちに、集中をすることによって、勉強がはかどるだけでなくさまざまな力に通じていくことが分かって、集中力というものは鍛えれば鍛えるほどすごいものだという風に思ったから、集中力を UP させる都合がいい方法なんてあるのかな？と思ってまた調べてみると、かなりたくさんの方があり、しかも身近な物でできるということが分かりました。そして、これから高校に進学して、大学にいったりしたら勉強量がますます多くなっていくからいかに効率よく勉強するのが大事だと思いました。そして、効率よく勉強するには、『集中力』が鍵をにぎっているということが分かりました。

## 目次

### 第一章 『集中力とは何か』

- 1 『集中力にはどのようなものがあるか』
- 2 『集中している時と、集中できない時の原因』

### 第二章 『集中力の効果』

### 第三章 『集中力を伸ばすには・・・？』

- 1 『集中しやすい時間や場所』
- 2 『集中力を UP させるさまざまな物や方法』

## 序論

このレポートでは集中力について取りあげてみたいと思います。理由は、私自身に集中力がないからです。集中力はどのような時に働き、どのような時に働きにくくなるのか、また、集中することによって、どのような効果があるのかということや最後には、集中力を UP させる方法について調べてみました。

## 第1章『集中力とは何か』

### 1 『集中力にはどのようなものがあるか』

集中力の種類について書く前に、まず『集中する』ということはどういうことかということを考えてみたいと思います。『集中する』ということは何かある1つのことに、注意を向けて、そのことに没頭するということです。よく授業中などに外を見ていたり、キョロキョロしていたりすると、先生から『集中しなさい』とかいわれたり、家にいる時も親から『集中力がない』とかいわれたりすることがあると思います。そもそも『集中力』というのは、勉強とかを一生懸命しているようなこと以外でどんな時に発揮されているのでしょうか。例えば、火事の現場で自分の子供を助けるために、母親が無我夢中になってとてつもなく重い角材を持ち上げるというような、いわゆる『火事場の馬鹿力』というものを発揮する場合。この場合は、どのような風な集中力を発揮しているのかというと、危険な状態の時に発揮されていて『瞬発的な集中力』といえます。それとは反対の働きをするのが『持続的な集中力』です。この集中力が発揮される例は、普段はノートをとるどころか、手紙さえも書かないような大学生でも、卒業をするために卒業論文を書かないといけないという時には、ものすごい集中力を発揮し、短時間で100枚もの大作を書き上げてしまうというようなことや、『世界記録を更新して、ギネスブックに名前をのせよう』という大きな目標をもって、世界最長や、最大規模のドミノ倒しにものすごい情熱や、エネルギーをかけて挑戦して、成功をおさめるということです。このように、ただ『集中力』といっても、勉強とかをしている時だけではなく、さまざまな場面で発揮されているのです。でも、もしかしたら自分には集中力がないとか、集中できないと思っているひとがいるかもしれません。しかし、決して生まれつき集中力がないということはありません。なぜなら、誰でも自分の好きなことには熱中できるからです。例えば本を読むのが好きな人は、何時間でも自分の気に入った本があれば読んでいられるし、ゲームが好きな人は長い間ゲームをし続けることができるからです。[ 欲するものには、万事が可能ではないか？ ]とゲーテがいうように、集中力はこのような、より大きな楽しみや、より価値のある物をめざす力によってその真価を発揮するのです。

### 2 『集中している時と、集中できない時の原因』

第1章の1で、具体的な集中している時の例は分かったけど、『集中している時』と『集中して

いない時』ではどちらがうのでしょうか。まず集中している時のことを考えてみたいと思います。例えば何かに集中している人が貧乏ゆすりをしているのを見かけたことはありませんか？これは別に意識的にやっているのではなく、少しでも緊張をやわらげるための無意識的作用なのです。そして、集中している時というのは、頭脳が活発に機能しているために、自然に身体的な運動が起こりやすいのです。だから、受験勉強などに集中できなくなってきた時は、意識的に身体を動かしてみるのもよい方法らしいです。また、集中している時は、読書をしていたり、テレビを見ている時などに、人から何か話しかけられても気がつかないということも多いし、また、人が何かに集中している時の顔つきはキリッと引き締まっています。この理由は、集中力が発揮されている時は、交感神経という神経が、全般を引っぱり、それがいきすぎないように副交感神経という神経がうまく調整されている状態になるからです。ちなみに、交感神経系の働きは、例えば、『これから気を引き締めて、ミスをしないようにして仕事に集中しよう！』などという構えをとる時などに、いわば戦闘的な体制を作りあげるといような働きです。だから多少の眠気や空腹は忘れて、仕事や読書などに没頭できます。それに対して、副交感神経系の働きは、『平和的』な状態を作りあげるといような働きをしているので、集中しようとしてもできません。副交感神経系が働いている具体的な例は、満腹のときや、おきたばかりのころなどの時です。そして集中力を発揮していない、また、集中できないというのはどういう時かという、『気がのらないとき』、『何かに気が散っている時』、『何かが気になるとき』、『何かやっていることに飽きてしまった』という時です。まず、『気がのらない』というのは勉強や仕事に対して何の興味も意義も見つからないから、嫌気がさしてしまい手をつけることさえできないという状態です。そして、『何かに気が散っている時』というのは、例えばテレビやラジオの音が気になってしまい、勉強や仕事に集中できない時や、弟や妹たちがうるさく騒いでいるので集中できない時や、逆に家族が全員外出してしまったので、やけに静かで落ち着かないなど、物音や人の出入りなどの物理的な環境条件に左右されてなかなか身に入らないという時です。また、『何かが気になるとき』というのは、例えば陽気な気分になったり、憂鬱な気分になったり、不安や悩み事、ストレスなどで、イライラしたり、焦ったり、スランプに陥って何も手につかなくなったりする時です。こうなってしまうと、一つのことに集中するなんてことは無理だと思います。こういう風になる理由は、人間の精神状態によるものが考えられます。最後に、『何かやっていることに飽きてしまったという時』。一つのことを長いことやっていたりしたら、誰だって疲れたり、飽きたりすると思います。飽きるというのはこういう状態です。これらが、集中できない時の理由と状態です。つまり、集中力は、そのときそのときの心の状態によってもちがうし、こういう活動には自然のリズムがあるから、そういう自然の流れに逆らおうとせず、むしろそれを利用するということを考えるようにすると、もっと効果的に集中力を発揮することができるのです。そして、集中しているときと、集中していないときとは、働いている神経の種類もちがうということが分かりました。

## 第二章 『集中力の効果』

集中をすることで、どんな効果があるのでしょうか。まず、脳波について考えると、集中している時の状態というのは、脳波が 波の状態にあるときなのです。そしてこの時が一番集中できるといわれています。アメリカあたりでは、脳波が 波になる状態を人工的に作り出す道具などでトレーニングをし始めているらしいけど、日本ではそんなことをする必要はないのです。それはなぜかという、日本には『禅』があるからなのです。そして驚くべきことに、習熟した禅のお坊さん脳波が 波なのです。こういうことから、『禅』というものが集中力を養う究極の方法であるといわれているのです。『禅』は簡単なもののように思えるけど、実はものすごく難しいものなのです。私も10秒間ぐらい集中して、頭に何も浮かんでこないようにやってみようと思ってやってみたけど、3秒もしないうちに、雑念がつきつきとわいてきて、全く集中力がないことが分かり、こういうことをやって、何時間も雑念がわいてこないお坊さんはすごいと思いました。実際に『お坊さん』と同じぐらい座禅が出来る人は、私のように雑念がわいてきたりはせず、逆に頭が冴えてくるのがはっきりと分かり、前の日からあったいろいろな問題の悩みがふっ切れて、そこで新たなアイデアや答えが出てくるらしいです。ちなみにこの 波がよく出る方法は、ブルーの紙にオレンジ色の丸、またはオレンジ色の紙にブルーの色の丸や文字を書いて、それをじっと見つめてパッと目をつぶる方法です。じっと20秒ぐらい見つめてから目をつぶるとまぶたに残像が映ります。その残像をじっと見るのです。こうすることによって、集中の訓練ができ、 波がよくでるらしいです。こういうことを繰り返していくと、どういう効果があるかという、集中力が急速に高まってゆき、その結果ひらめきもでやすくなり、そのうえ記憶力もよくなるのです。このことについては光通信の画期的な研究成果で有名な、東北大学の西澤潤一教授という人も、『集中してトコトンやっているうちにだんだんとカンが研ぎすまされて、そこでひらめきというものが出る』と言っています。このように集中力の訓練というのは、ひらめきのパワーとは切っても切れない関係になっていて、よくひらめく人というのは、何らかの形でそういう集中力が高まっている人だということが分かりました。次は、『以心伝心』と集中力の関係を調べてみようと思います。『以心伝心』というのは、何もいったり語ったりしていないのに相手に自分の意志を伝えるという意味です。自分の意志を言葉で伝えようと思っても、伝えられないということはたくさんあると思います。以心伝心は、そういう言葉で伝えられない状況を相手に伝え、互いにわかりあえる手だてとして重要な役割をもちます。そして、以心伝心を利用している職業はカウンセラーです。カウンセラーは心の悩みを持った人や、精神的に生き詰まった人の相談にのって、その人たちを助けるために、まず相手の心の内を分かってあげないといけません。それから、いろんな話を引き出さなければなりません。でも、心がすでに乱れてしまっている人は、自分自身をコントロールできないため話の内容がとりとめがないものになってしまいます。カウンセラーの人がそこで何をやるかという、相手の言うことを全身を耳にしたように一生懸命聞くのです。このときに、注意

しなければいけないことは、相手はいったい何を悩んでいるのだろうか、その心の奥底はなんだろうとかいうことを推察してはいけないということです。なぜならそれらは雑念と同じだからです。さっきの『禅』の話と同じで雑念が浮かぶと集中していることにはなりません。聞くことに集中してしまうと、いつの間にか、相手の気持ちがこちらの気持ちとなって、『ハッ』としたり、『ジーン』としたりしながら確実に伝わってくるのです。ここから、私は、相手の言葉の裏にあるものや心のなかで思っていることが集中して相手の話を聞くことによって、分かってくるということが分かりました。さらに、集中力の効果は『以心伝心』や『ひらめきのパワ』だけではなく、速読の能力にも効果があります。現代は、コンピュータ というものが普及しているためか、とにかく情報がたくさん得られます。あまりに多すぎてその情報の海に溺れてしまうということもあります。だから、情報の中から、手っ取り早く、しかも確実に頭に入れる方法を学ぶということが大事だと思います。そしてそれに対応するかのようになり、『スーパー速読法』や、『スーパー記憶術』などという広告を目にするようになりました。公開セミナーでもこういうトレーニングを実施するところがあるそうです。あるスーパー速読法セミナーの指導者は、『スーパー速読法の基本は集中力をいかにつけるかにある。集中力発揮の基本は、禅の呼吸にあり、その呼吸法が集中力を高めているのだ。』と言っているそうです。禅の呼吸法というのは、腹式呼吸のことです。速読法ができるようになる方法は、この腹式呼吸をしながら、一点を凝視するという訓練を繰り返します。次に腹式呼吸をしながら目をある所からある所へと素早く移動していき、移動した点では、そこを凝視するということを繰り返し行います。そしてそれができるようになれば、文字を一字だけではなく、何文字かのまとまりで見て、あるいは何行かの文字がいちどに見れるようにして、文字が増えても内容が把握できるようにしていきます。集中してやると、ページが頭に焼きつく時間も早くなって最終的には、一分間に一冊読むということが可能になるということです。スーパー記憶法はどのような方法をとるかということ、これも集中力が基本になっています。特に記憶法は、イメージへの集中訓練が大切です。例えば、ある絵を凝視したあと目をつぶり、できるだけ、その絵を思い出させて、実際の絵とどう違うかを実験してみます。私もやってみたけど、集中力がなかったから絵の細かい部分までは覚えていなかったから、結局どんな絵だったか聞かれると答えることは出来ないと思います。実は、記憶法も集中力が基本なので、まずは集中力を鍛える訓練をしなければなりません。集中力が充分身につけば、その効果として、速読できたり、記憶力もよくなったりするということが分かりました。最後に集中力と『方中力』のことを考えていきたいと思います。パイロットという仕事はしていると思います。パイロットは飛行機の中央の姿勢制御装置(姿勢を保つ機械)を中心に、高度、速度、方向性などを知る飛行計器、タコメーターをはじめとするエンジン計器などの一つ一つの異常をも見落としてはいけないし、無線交信もしなければなりません。また、計器の走り読みは速ければ速いほどいいです。一つ間違えると、多くの人の命がかかっているのだから、ものすごく集中してやらないといけない仕事だと思います。パイ

ロットというのは、一点だけに集中してしまうというようなタイプの人にはとまらないそうです。四方八方に均等に注意が向かうようになる『方中力』というのが必要なのです。この方中力も、集中する訓練を続けることにより、身についてくるもので、オーケストラの指揮者やビジネスマンの社会では、リーダーと言われる人たちに欠かせない要素だということが分かりました。ただ、集中していたら、勉強がはかどりやすいというような効果だけではなく、さまざまなことができるようになるということが分かりました。

### 第三章 『集中力を伸ばすには・・・？』

#### 1 『集中しやすい時間や場所』

実は集中力は、いつでも同じくらい働くというわけではありません。『時間帯』によって『集中しやすい時』というのがあるのです。例えば一週間というので考えてみるとします。1週間で一区切りとすると、たいていのひとは、月曜日になると、朝寝坊をしてしまったり、何となくモタモタして、いま一つ仕事や勉強に集中できなかったというようなことは、一回は経験したことがあると思います。逆に、休みの日の前日とかは、明日は休みなんだからがんばろうと言う気持ちになって、授業に集中しやすく、一日がすぐに過ぎていってしまうということがあると思います。次は、一日を一区切りにして考えてみようと思います。一日で区切ってみると、いったいいつ頃が集中しやすいのでしょうか？ 禅の修行を参考にすると、お寺では、坐禅を組むのは明け方か、夕方が一般的らしいのです。なぜかというと、『陰』から『陽』、『陽』から『陰』という境目に坐禅を組むと、非常に集中しやすいという経験からきているからです。そして、仏教をひらいた釈迦は、明け方に坐禅をして悟ったと伝えられています。日本人は1日のうちいつ頃が集中しやすい人が多いかということ、創造開発研究所というところの調査によると、ひらめきやアイデアが出やすい時間帯としては日本人は圧倒的に夜が多く、中でも明け方とか夜中とかいう人が多かったそうです。私も、自分がいつ頃が集中できるかを調べてみたら、朝早く起きた日は、集中しやすかったです。でも、人によっては、夜が集中できるという人も多いと思います。どちらにしても、一日のうちで集中しやすい時間帯というのは、必ずあるから、それを調べて利用すると、効率があがると思います。次は、場所について調べてみたいと思います。集中しやすい場所の条件は、その場所の位置や、広さと形、静かなのか騒がしいのか、明るいか暗いか。など、さまざまな条件が考えられると思います。例えば、私の場合、自分の部屋で、ドアが自分の背後にあるように机をおいていた時は、後ろのドアが気になって、なかなか集中することができませんでした。なぜなら、集中しているときの状態というのは、外からの刺激に対して、無防備な状態になるからです。ところで、勉強や仕事部屋として私たちが考える広さの条件はどんなものでしょう。ものを書いたり、読んだり、計算したりするのだから、他の部屋からは離れた自分一人が閉じこもれるような密閉されたところを、普通は考えるだろうと思います。でも、あまりに広すぎる部屋の真ん中で、宿題や勉強をやるうとしてもか

えって気が散ってしまって、出来ないと思います。それに明るすぎる所や、暗すぎる所というのもやりにくいし、騒がしすぎるような所で集中しようとしてもまわりがうるさくて、集中できないし、逆に静かすぎるような所でもやっぱりまわりの静けさが気になって、集中できないと思います。そして、意外と盲点なのが部屋の飾りつけだと思います。自分が勉強や、宿題をしている机のまわりに、ゲームや、マンガや小物などが散らかっていると、ついついそれらに目がいってしまい、全く勉強や宿題が進まなかったというようなことを経験したことはありませんか？私はかなりあります。でも飾りも殺風景すぎると、逆に集中できないと思うから、適度に部屋を飾るということが大事だということが分かりました。時間や場所だけでなく、身体の状態によっても集中しやすい時と、集中しにくい時があります。例えば、もうすぐ受験をひかえている子供がいる家庭があるとします。夜遅くまでおきて、受験勉強に集中している子供に対しては、どこの家庭でもずいぶんと気をつけています。夜食に何かおいしいものをつくってあげて、せめて親の子供に対する思いやりをさりげなく示そうと、心をくだしているお母さんたちも多いと思います。実は、空腹のときというのは、神経が過敏になっているため、不安感がつってイライラしがちになることが多いのです。このため、ちょっとしたテレビの音やラジオの音や、階下からの家族の笑い声などが気になるので、どなったり腹を立ててしまうのです。こうなってしまうと受験勉強どころではありません。だから、こういうときには、好きなものを食べて、空腹感を満たしてあげればいいわけです。そうすれば、空腹感もきえるから、やる気がわいて、また勉強に集中できるというわけなのです。集中力は、その時その時の身体の状態によっても違ってくるのです。何か心配事があると、よく眠れなかったり、食欲がわかなくなったりします。また、驚くと冷や汗をかいたり心臓がドキドキします。試験が終わったときには、テスト勉強で睡眠不足が続いて、かなり疲れているはずなのに、元気になります。このように、心身の活動には、ごく自然のリズムがあるから、それを利用していけば、集中力がUPし、効率よく物事を進めていくことが出来ると思いました。

## 2 『集中力をUPさせるさまざまな物や方法』

よく、道路のそばなどに立っている緑色の街路樹をみかけることがあります。あれは、何の意味もなしに植えてあるのではなく、ちゃんと意味があって植えてあるのです。緑色と言う色は、私たちの精神状態を緩和し、沈静させる作用があるということは色彩心理の研究の結果からもわかっています。だから、注意力や集中力を保って交通事故を防ぐために植えてあるのです。ほかに、工場や、会社の屋内や、屋外に緑色のもの、例えば観葉植物や、鉢植えの植木といったようなものがあれば、作業能率が上がるそうです。色彩心理学者の話によると、意欲満々の人は青とか、少し寒色系の色が落ちつくと言って好み、意欲減退気味の人は暖色系、赤色やオレンジ色のような色によって、バランスがとれて集中できるというようなことを言っています。つまり、自分の好み、性格、そのときの気分によって、気持ちを落ち着かせる色彩



の選択は違ってくるということです。また、色だけでなく匂いにも集中力を増進してくれるものがあるのです。例えば、湯舟をひのきの木でつくった『ヒノキ風呂』というものがあります。こういう風呂に入ると本当にヒノキの自然の香りがして、くつろいだ感じになります。こういうのも、精神を落ち着かせて集中力をたかめてくれます。しかし、匂いならなんでもいいという訳ではありません。例えば、タバコの匂いなんかは、臭いしとても集中できるような状態にはなれないからです。また、メトロノームを使って訓練しても集中力がかなり UP します。この方法は、まず、メトロノームを一分間に70回前後の速さでカチカチ音を鳴らします。ちなみに、この速さは、人間の心臓よりもちょっと速い速度です。この速さが、心臓とピタッと一致していると、落ち着きすぎて眠くなってくるし、速すぎると気ぜわしくて、落ち着きません。また、ゆっくりすぎると間延びしてイライラしてきます。調整がすんだらイスに座って、姿勢を正します。そして、目をつぶって、一・二・三・・・と数をかぞえながら聞くのです。私もやってみたけど、メトロノームの音が大きい分『禅』をやっている時よりは、何となく集中できている様な気がしました。これらのように、最初は集中力を UP させる方法なんて、どうすればいいのか、見当もつかなかったけど、意外と自分たちの身の回りであるものや、簡単な方法で増進できるということがわかりました。

## 展望

結局、集中力がどうして起こるのかというような、構造のことは、わからなかったけど、集中力にはさまざまな種類があることや、集中しにくい時や集中しやすい時間や環境があるということがわかりました。集中することなんて、どうでもいいことだと思っていたけど、実は集中力というのはさまざまなことにつながっていて、集中力をうまく使っていき、効率よく物事を進めていくことが大切だと思いました。

## あとがき

レポートを書き終わって、思うことは、大変だったということです。集中力について書いてる本は結構あったけど、書き方が難しくて何回読んでも分からなかったし、似たような内容のものが多かったから、分けるのが大変でした。私は、作文とか自分で考えて書いていくのが苦手なのに、レポート8枚で、しかも A4 サイズということを知ってかなり驚きました。12月に入っても、レポート用紙4枚ぐらいにしかならず、かなりあせりました。このレポートが将来何か役にたてばいいけど、何も役に立たなかったらちょっとだけむなしい気がします。このレポートをやってよかったことは、とにかく本をたくさん読んだから集中力についてのことがかなり頭にはいったことと、キーボードで、『集中力』と打つのがかなり速くなったことです。今は、書き上げたばかりだから2度としたくないと思うけど、時間がたてばいい経験をしたと思うようになると思います。

## 文献

### 参考図書

- 1) 山下富美代 『集中力』(講談社現代新書、1988)
- 2) 高橋 浩 『集中力を鍛える本』(三笠書房、1991)
- 3) 清水たけし 『子どもの集中力を育てる本』(PHP 研究所、1996)
- 4) 山下富美代・望月享子 『集中力を育てる』(有斐閣新書、1983)

西暦2001年12月21日