



## 集中力を高める



2学期がスタートして以来、私たちは緊急事態宣言下での1ヵ月を過ごしてきました。ここで解除されることとなりましたが、決して油断することなく、繰り返し発令という事態にも備えておかなければなりません。「できる時に、できることを進めておく」ことが大切です。中間テストを間近に控えた皆さんに「できる時に、できることを、いかに集中して進めるか」という観点で「集中」をキーワードに、脳科学の視点からお話します。

### ～人間の脳は、集中しにくいシステムになっている～

人間の脳は、集中しにくいシステムになっています。ではなぜ、人は集中しにくいのか。それは生命を維持し、子孫を守るためだからです。▶例えば、「隣の部屋で赤ちゃんが泣いている。ところが母親は目の前のことに集中していて、一向に子どもの鳴き声に気づかない・・・」これでは子どもの重大な異変に気づくことができず、手遅れになってしまうかもしれません。▶脳は様々な異常を検知するために、1つのことに集中しにくいシステムになっているのです。つまり、人間は注意散漫なほうがむしろ「正しい状態」なのです。したがって、集中力を高めるためには、脳を鍛えるのではなく、脳が散漫にならないような環境を整えることがコツとなってきます。▶そこで、【集中力を高めるためのコツ】と、【集中が切れた時にいかに集中状態に戻れるかのコツ】を紹介していきます。

### 【集中力を高めるコツ①】～集中を乱す敵を視界から排除する～

何といっても効果が大きいのが、インターネットを切ってしまうことです。メールやライン、SNS経由のメッセージやコメント、これらにいちいち反応していたら、そのたびに集中力をそがれてしまいます。可能ならば携帯電話の電源も切ってしまう。これだけで、集中を乱す原因のかなり多くをシャットアウトできます。▶かつてクイズ番組「東大王」に出演し、大学卒業を以ってクイズプレイヤーと芸能界をともに引退した鈴木光さんは、「受験生だった高3の秋にスマホを解約し、タブレット端末は売却。物理的に誘惑を断ち切りました。最初は辛かったです。次第に慣れます。スマホにエネルギーを割かない分、心理的に楽な部分もありました。」と言っています。▶机の上の雑誌は表紙を裏にして置く、食べ物・飲み物は目につかないところに、写真立ては写真の面を伏せる、テレビや音楽は消してしまうなど、集中を乱す敵を視界から排除することが1つめのコツです。

### 【集中力を高めるコツ②】～いい集中空間を演出する～

例えば部屋の温度。暑すぎても寒すぎても集中を妨げる要因となるので、適温にすることです。集中したいときには、少し低めに設定してもよい。座りやすい椅子に負担のかからない姿勢で座る。集中力を高めるには柑橘系の香りが良いとされています。音が聞こえないと作業に支障が出るという場合には、音を遮断するのではなく、なるべく刺激の少ない音を流すという方法もあります。たとえば波の音や風の音といった環境音です。

### 【集中状態に戻るコツ①】～キリが悪いところでやめる～

作文を例にとりましょう。1枚目の終わりや内容の句切れ目、などのキリのいいところではなく、思い切って文章の途中でやめてしまう。すると、休憩している間もその文章のことが頭から離れず、「次はどんなふう展開して行こうかな」と頭の片隅で無意識に考えます。▶パソコンのスリープ状態に近いかもしれませんが。表面上は停止しているように見えても、バックグラウンドでは動いている状態です。▶やり切ったことよりも達成できていないことの方が、より印象として残るという現象は『ツァイガルニク効果』と呼ばれ、実は集中力の高い人ほど実行しているとのこと。意外とスリープ状態のときにいいアイデアが出てきたりするもの



です。▶中断するときにはぜひキリの悪いところでやめてみてはどうでしょうか。文章をやめる時には「。」ではなく「、」で。数学の図形の問題なら補助線を引いたところでやめてしまう、などです。

私自身キリのいいところまでやり終えたい性格ではあるのですが、この方法を知って試してみたところ、とても効果的であることを実感しました。書きかけの文章を途中でやめることによって、その続きが頭の中を巡り、別なことをしながらもふとその文章の続きが思い浮かんできます。今は、様々な仕事を敢えてキリの悪いところで終えるようにしています。

### 【集中状態に戻るコツ②】 ～とにかくやり始める～

何か新しいことをするときには、相当なエネルギーが必要となります。脳は新しいことをしようとする際には何らかのブレーキがかかるようになっています。▶逆に、一度始めてしまえば、続けようとする力が働くのです。まずは無理やりにでもやり始めて、手や目などから脳に楽しさを伝える、というやり方です。脳の構造上、「やる気はやり始めてから出る」ようになっています。

最後に、敢えて人目に付く場所でやるのも効果的だそうです。子どもの勉強は個室よりも家族が出入りするリビングでやる方が効果が上がる、という調査結果も出ています。「集中力を高めるコツ」是非試してみてください。

参考文献：「あなたの脳のしつけ方」中野信子（脳科学者、医学博士）

### ◆飯能市小中学校社会科研究展受賞作品◆

#### ☆博物館長賞

「飯能銀座商店街などコロナ禍の現状」 村井 結喬くん（3年）

#### ☆学芸員賞

「飯能戦争～旧幕府軍 VS 新政府軍～」 水島菜々花さん（1年）

#### ☆努力賞

「戦争体験を聞いて」 岩沢 綾乃さん（3年）



### ◆飯能市科学教育振興展覧会受賞作品◆

#### ☆金賞（地区展へ）

「身のまわりの発酵食品について」 梅本麟太郎くん（3年）

「ロウソクの科学」を追究する 清水 大晴くん（3年）

「卓球」 宮尾 樹くん（1年）

#### ☆銀賞

「生分解性プラスチックは水に溶けるのか」 舘澤 穂さん（3年）

「鳥の羽について～これあなたも羽マスター～」 才木 優芽さん（3年）



## 10月の主な行事

4月	諸活動停止期間（～8金）	20水	県駅伝入間西部予選会
〃	P T A あいさつ運動	21木	体育祭予行、駅伝予備日
5火	生徒会朝会（選管）	22金	体育祭準備
6水	1,2年技家前期テスト	23土	第21回体育祭
8金	中間テスト	24日	体育祭予備日①
11月	II期時間割開始、専門委員会	25月	振替休業日
14木	3年生4市テスト	26火	学年朝会
15金	3学年保護者会、教育実習終了	29金	体育祭予備日②（給食あり）
19火	全校朝会、体育祭役員会		



美杉台中学校ホームページ

<http://hanno.ed.jp/msgjh/>

学校の風景や日々の出来事、学校だより、大切なお知らせ等を上記ホームページで配信しています。是非ご覧ください。

