

【脳力の中心である集中力】

『脳を活性化する生き方』は、脳大成理論の基本であり根本テーマです。しかし、活性化といっても非常に意味する範囲が広く、何を意味しているのかという点において曖昧になってしまうことがあります。

現実を想定して言えば、脳が活性化しているというのは、以下の事であると定義できません。

- ①目的・目標に対して、継続的に向かうことができている。
- ②目的・目標に対して、最適な選択をすることができている。
- ③目的・目標に対しての計画を実行することができている。
- ④目的・目標に対して、最適な状態に自身（感覚・感情・思考・反応・行動パターンなど）を切り替えることができている。

以上の四つであると言えます。そして、上記の四項目がいわゆる前向き、ポジティブ思考と言われるものです。脳大成理論では、「前向き」という意味を、感覚・感情・思考・行動の種類や状態で定義していません。例えば、明るいからポジティブである、暗いからネガティブであるとは考えません。『パーパズドリブン』『パーパズファースト』を大前提に置いています。脳大成理論は現実を望むような状態に書き換えるための学習ですから、どういう状態にしたいのか？ということが極めて重要です。

つまり、目的が最も重要であり、それ以外は二の次であるという考え方で構築しています。このような考え方は一見冷たく見えたり、なんだか乾いているような感じに捉えられがちですが、人生という長期スパンで見たときに、結局のところ目的を達成できるかどうか重要な要素になるのです。世間では、考察する時間軸が短く、手前の感情論や感覚で発信されている論調が多いように見受けられます。しかし、熟考していくと、パーパズドリブンがいかに効果的かが分かってくることと思います。※パーパズドリブンの有効性は別で記載します。

さて、上記4項目がポジティブである定義であり、同時に脳が活性化している状態であると脳大成理論で定義しているわけですが、上記4項目は集中力の種類そのものなのです。

心理学では、集中力には4つの種類があると定義しています。

- ①継続的集中力 ～ある特定のものに対して集中し続ける持続性がどれだけあるか  
※前頭葉視床を主に使用する
- ②選択的集中力 ～たくさんの情報から自身の目的に対して有益で価値あるものを選ぶために注意を注げるか  
※前頭頂皮質を主に使用する
- ③実行的集中力 ～目的に対して様々あるやるべきことに対して集中力をバランス良く配分したり、分散させられるか  
※前帯状皮質を主に使用する

- ④切り替え的集中力 ～様々なやるべきこと、作業を行う際に、あることからあることへ  
どれだけスムーズに集中を切り替えられるか  
※前頭前野を主に使用する

いずれも、その局面で目的にアプローチするためには集中力が発揮されているか否かが最大のポイントとなります。

脳力の根幹は集中力です。上記4項目から想像して頂くとお分かりかと思いますが、集中力が欠如していたら、その他の能力は効果を発揮しません。自身のレベルアップには、集中力強化が必須なのです。極端な言い方をすれば、集中力さえ上げることができれば、それ以外の能力は必要に応じて自ずとついてくるのです。

さて、脳大成理論でいう『脳が活性している状態』とは『集中している状態である』と言えます。脳の活性化を集中力向上と定義するとスムーズかも知れません。

そして、集中力を語る上で必ず押さえておきたいのが『ウィルパワー』です。

ウィルパワーとは意志力のことで、元々は心理学用語です。ウィルパワーとは『物事を成し遂げる力』と考えてください。

物事を成し遂げると聞くと「志しを実現する」「夢を叶える」「目標を達成する」などと大きなことを想像しがちですが「掃除をする」「片付ける」「作業を完了させる」「約束の時間に決められた場所にたどり着く」「コンビニで足りないものを買う」「ダイエットする」なども物事を成し遂げる力です。

私たちは『意志の強さがなければ何も上手くいかない』ことを経験的に知っています。しかし、科学的にそれが正しいということを証明できたのはつい最近のことだったのです。

私たちの意志決定を担う脳の部位は前頭前皮質・前頭前野であることが分かっています。心理学者ロイ・バウマイスターらは、意志は脳で創り出されるエネルギーであり、それを客観的に数値化できるのではないかと研究しました。

そして様々な研究の結果意志は三つから成り立っているという有力な説ができました。

- 1, 何かをやるための力 ～目的、目標へ向かうための力
- 2, 何かをやらないための力 ～欲望を抑える力であり、いわゆる我慢、忍耐の力
- 3, 何かを望むための力 ～目的、目標を想像し計画する力

例えば、受験勉強をする場合、自分の将来を考えて、どの学校に進学したいのか、いつまでにどれくらい勉強して成績を上げるのか、これには「何かを望むための力である意志力」が働きます。そして、計画したものを実行するために「何かをやるための力である意志力」が働きます。さらに、テレビゲームをやめたり、他の友達からの遊びの誘いを断つ

たりして勉強に専念する、これには「何かをやらないための力である意志力」が働きます。このように三つの力が総合して意志として働くのです。

私たちの脳は人間脳と動物脳が常に主導権争いをしています。脳大成理論で度々登場する視床・小脳・帯状回 VS 扁桃体 の争いです。

動物脳が優位になると、手前の快樂を選択してしまいます。しかし、人間脳が優位であれば、望む未来に向かい、やるべきことを肅々と実行し、不必要なことに時間を注ぐことをやめることができます。

これがパーパストリブンなのです。

つまり広義において、集中力 ≡ 意志力 ≡ ウィルパワー であると考えてください。

集中力や意志力は生まれつきのものではなく、鍛えることで、強化することができるのです。

そして、極めて重要なこととして最近の研究で分かったことは『ウィルパワーの量は有限であり、どんな意志決定の際にも消費する』ということが判明しました。

私たちが朝起きた瞬間から、ウィルパワーは減少していくのです。そして、ウィルパワーを回復させるには、主に睡眠ですが、いわゆる休息が必要なのです。

ウィルパワーが減少することを、心理学では「決定疲労」「自我消耗」と言います。

私たちの誤解していることとして、疲れているから集中できないなどと私たちは考えますが、実際に脳が疲労するというのは肉体の疲れのように、疲労物質が溜まったり、筋肉の動きが低下するといった実態のある現象ではないことが確認されています。

プロジェクトを立ち上げて完遂することと、たばこをやめたり、間食を控えること、とは違うことのように思うかも知れませんが、いずれも使用するウィルパワーは全く一緒です。

集中力は鍛えることができます。意志力も強化することができます。そしてウィルパワーの総量は増加させることができます。

人生の時間は限られています。どれだけの仕事量をこなせるかがあなたが何をどれだけ形にできるのかになります。

$$\text{仕事量} = \text{集中力} \times \text{時間}$$

この方程式で今後あなたがどれだけの量をこなせるかが分かります。

集中力・意志力・ウィルパワーはまさに、筋肉や体力、スタミナと同じような概念なのです。鍛えれば鍛えただけ強くなるのです。

それでは、どうやって鍛えれば良いのか。また、どうやって無駄遣いしないようにすればいいのか。この両面を考えていく必要があります。脳大成理論におけるマインドテクノロジーの重要性をさらに認識して頂けたら幸いです。