

【脳力の中心である集中力②】

脳力を支えている土台は集中力です。脳大成理論では、ポジティブ・前向き≒集中力≒脳の活性化と定義しています。仕事にせよ、スポーツにせよ、人間関係にせよ、健康にせよ、人生のあらゆる所で集中力が必要となります。

さて、まず集中とは一体何でしょうか。

集中とは『やるべきことに100%意識を傾ける。』ということです。

●タスクの切り替えは「脳を収縮させてしまう」

そもそも、人間の脳は、同時に二つの意識を浮かび上がらせることができません。二つのことを考えているように思えますが、実際は、仮にAとBの二つのことだったとして、その両者をABABABとスイッチングしているのです。この状態は、基本的にAにもBにも集中できている状態ではありません。

左の図ををご覧ください。

ルビンの壺と言われる心理学でよく用いられる図です。

両サイドの白を見ると、人が向き合っているように見えてきます。

中央の黒を見ると、壺が見えてきます。
しかし、向き合った人と壺を同時に捉えることはできません。
必ずどちらしか捉えられないはずです。



次の絵はいかがでしょう。

向こう側を向いている若い女性にも見えますし、老婆にも見えます。

こちらも同様です。いずれにせよ、どちらかしか捉えることは出来ません。
このことを、視覚心理学の分野では、「視覚の排他性」と呼びます。
また、両方を認知した状態で、図をしばらく眺めていると知覚される図形が一方からもう一方へと自発的に移ることがありますが、これを「知覚の変化」と呼びます。



脳大成理論 2-2

さて、複数のタスクを同時に進めることは、忙しい人にはよくあることです。そのような脳の使い方を「マルチタスク」と呼びます。ですが、実際はマルチタスクは脳によくない、という研究結果があります。多くの方がマルチタスクと呼んでいるものは、神経科学者（脳科学者）の言うところのタスク・スイッチングです。2つを同時に考えているのではなく複数のタスクを短時間で行き来しているのです。

タスク・スイッチングは生産性を4割低下させます。さらに、脳が収縮する原因になると脳科学者は指摘しています。タスクを切り替えようとすると、脳がオーバーロードし、大脳皮質が収縮するのです。

一方でシングルタスクだと、脳が自然な状態で働きます。ここでいう「自然な状態」とは、脳と身体を統一させた状態で、ひとつのことに集中できている状態です。例えば会議をしている時に、「会議が終わったらあれをやらなければ」と考えている状態は、脳と身体が別々の所を意識してしまっています。脳も身体もその場に集中することが「脳と身体を統一させた状態」なのです。

気を散らすことなくひとつのことに集中すれば、効率が上がるのは確かですし、タスクの切り替えで脳を収縮させてしまうのであれば、シングルタスクにするに越したことはありません。シングルタスクこそが、集中している状態なのです。

今集中すべき対象が目の前にある状況で、他のことを考えてしまっていては集中している状態とは言えません。

例えば、ゴルフでスイングをしようとしている瞬間に「外したら負けてしまう」と考えていたら、それはゴルフのスイングに100%意識を傾ける事ができていません。ですので、当然スイングが思い通りに行かない可能性は高まります。

サッカーでいうなら、PKの際にキッカーが「外したらどうしよう…」と考えてしまうのも同じです。

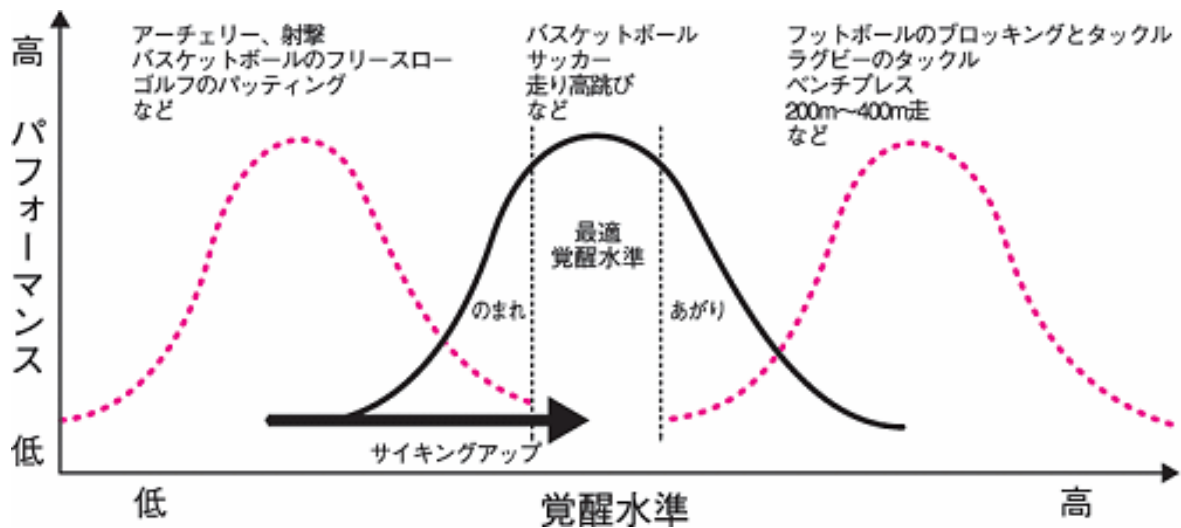
これをコミュニケーションや仕事にも当然同じ事が言えることです。

コミュニケーションを交わしているのに「早く終わらないかな…」と考えていたら、目の前の人に集中できていません。これらは、一般的に、雑念と言われるもので、脳大成理論では、ブレインフォグと呼んでいます。

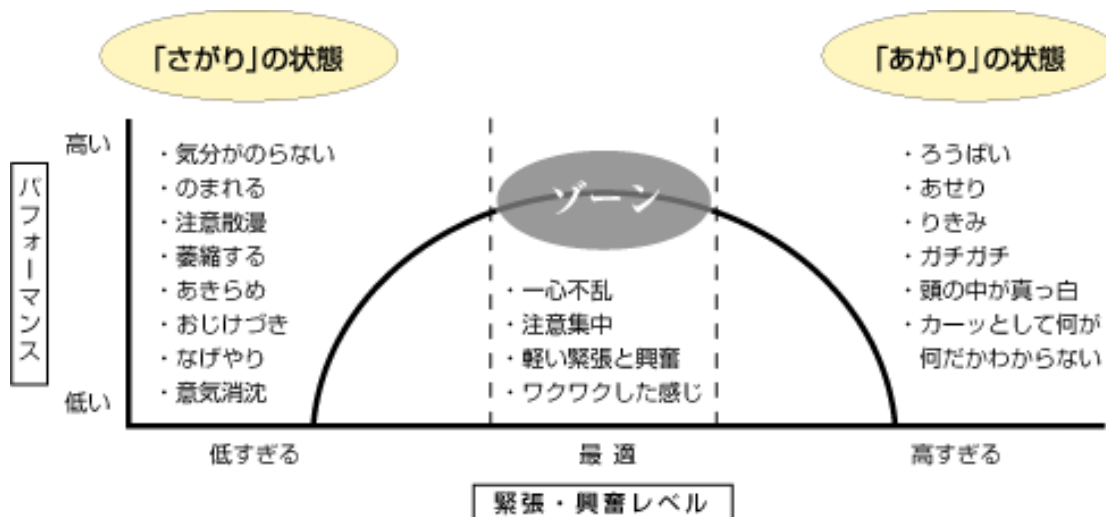
スポーツにしっかり仕事にしっかり、今行うべき動作やその目的に100%集中すべきなのです。

そのためにも、集中とは一体どういったモノなのかを理解する必要があります。

脳大成理論 2-2



上記の図は逆U字曲線と言って、集中とストレスの関係を図に表したものです。適度な緊張や興奮に作られるのが「ゾーン」や「フロー」と呼ばれるスポーツ心理学で言うところの「ピークパフォーマンス」の状態です。極めて集中力が高い状態です。



緊張や興奮状態の程度は、スポーツによって異なります。また、あなたの状況によっても異なるでしょう。

覚醒水準とは、分かりやすくいうと心身の興奮状態のことだと捉えてください。若干ニュアンスは違いますが「テンション」と捉えて頂いても良いかと思えます。

上記に示している通り、覚醒水準が高い方がパフォーマンスが高められるスポーツと、覚醒水準が低い方がパフォーマンスを高められるスポーツとがあります。作業やタスク、仕事も同じです。日常の場で言うなら、盛りあげる場なのか、静かさが必要な場なのかで違いますね。

ラグビーやサッカーなどの試合中に、大きな声を出したり、大きなアクションをしているのはよく見かけるかと思いますが、これは、覚醒水準を上げるために行っているものです。

脳大成理論 2-2

逆にゴルフやアーチェリーなどで、大きな声を出したりしているのは見かけないと思いますが、これは覚醒水準が低い状態でないとパフォーマンスが発揮されないためです。

個人に焦点を当てると、覚醒水準のデフォルトの状態には個人差があります。基本的にテンションが高く、いつも興奮気味の方を「ハイパーソン」と定義します。「ハイパーソン」は普段の状態の覚醒水準のデフォルトの状態が高めです。

また、常にわりとテンションが低く冷めた冷静な印象の方を「ローパーソン」と定義します。「ローパーソン」は、普段の状態の覚醒水準のデフォルトの状態が低めです。

このように、普段の状態の覚醒水準（テンション）が高めなのか低めかの違いがあります。

ですので、まずあなたが仕事やスポーツに取り組む際にどのような状態なのかによって集中状態がどうなのかが分かります。

「気分がのらない。」「注意が散漫になってしまう。」「塞ぎ込んでしまう。」「心配してしまう。」「自分で決められない。」

あなたが普段こういった状態であれば、あなたは「ローパーソン」である可能性が高いので、ピークパフォーマンス状態（高い集中力の状態）にするために、覚醒水準が高い方がパフォーマンスが高められる場であれば、覚醒水準のレベルを高めるマインドテクノロジーを行う必要があります。

また、覚醒水準が低い方がパフォーマンスを高められる場であれば、意識の向いている方向が外側なのか内側なのか、今どちらに向けるべきなのかをチェックしてください。

*集中のタイプについては後に説明いたします。

「過度な緊張で震える」「頭が真っ白になる」「イライラしてしまう」「暴力的になってしまう」

あなたが普段こういった状態であれば、あなたは「ハイパーソン」である可能性が高いので、ピークパフォーマンス状態（高い集中状態）にするために、覚醒水準が高い方がパフォーマンスが高められる場であれば、意識の向いている方向が外側なのか内側なのか、今どちらに向けるべきなのかをチェックしてください。

また、覚醒水準が低い方がパフォーマンスを高められる場であれば、覚醒水準のレベルを下げるためにリラックスを促すマインドテクノロジーを行う必要があります。

●集中の4つのタイプ

集中には2つの種類の掛け合わせで4つのタイプがあります。

・内側か外側か

集中する対象が自分の「内側」なのか、「外側」なのかです。

内側とは、自分の内側に意識を傾けることであり、イメージトレーニングやメンタルプラクティスを差します。自分の感覚や自分が描くイメージに集中することです。

脳大成理論 2-2

外側とは、自分の外側に意識を傾けることであり、見方や敵などの動きや自分の道具やスポーツを行っているフィールドに意識を傾けることを差します。

・広い範囲か狭い範囲か
集中する対象が「広い範囲」なのか、「狭い範囲」なのかです。

広い範囲とは、集中する対象が広い範囲のことであり、フィールド全体や、複数の味方や敵を捉える、計画の全体像や複数のメンバーを捉えるということになります。

狭い範囲とは、集中する対象が狭い範囲のことであり、道具そのものや目の前の味方や敵を捉える、目の前のタスクや目の前の人を捉えるということになります。

図で表すと以下のようにになります。

内側で広い範囲への集中	外側で広い範囲への集中
内側で狭い範囲への集中	外側で狭い範囲への集中

上記を踏まえて、集中する属性を意識することが重要です。

あなたが集中しようとしている対象が何かによって、アプローチも当然変わってきます。

また、あなたが指導的立場であれば、ただ「集中して！」と言っても何にどう集中すればいいのかが相手に伝わりません。

あなたが指導的立場であるなら、何に集中すべきなのかを的確に伝えましょう。
集中力は脳力の根幹です。集中力を制するものが人生を制すると言っても過言ではありません。

集中は意識的に行うものです。その結果、フローやゾーンと呼ばれる無意識脳が自動的に高い集中状態を作ってくれるのです。あなたが日常生活の中で集中を意識せずに暮らしていたとするなら、ただ作業しているだけであって、集中力が高くなることはありません。

まずは、あなたの脳にはさらに高い集中力を発揮できる機能が既に備わっていることを知り、さらに高い集中力を発揮することを意識して、日々の生活に取り組んでいきましょう。