人間は注意散漫であるほうが、むしろ正しい

近年はなにかと「集中力」の大切さが叫ばれるようになりました。とくに仕事や勉強では、まるで集中力さえあればうまくいくかのようにいわれたり、失敗したら「集中していないからだ！」と怒られたりすることもあります。

今回は脳科学者、中野信子先生のハッとする論説を以下ご紹介させていただきます。

たしかに、ときに集中力は大切かもしれない。でも、「わたしには集中力がない…」と落ち込んでいるなら、なにも心配することはありません。人間は注意散漫であるほうがむしろ正しい状態だからです。

脳はもともと、さまざまな異常を検知するシステムを持っています。なぜなら、生命の安全を守らなければならないからです。大むかしの人間が目の前の火をおこすことに集中して、背後から忍び寄る外敵に気づくことができなかったならば、わたしたちは現代まで生き延びられなかったでしょう。

このような、視覚や聴覚をとおして「矛盾を検出し、脳に注意をうながす」働きを担うのが、大脳の内側面にある「帯状回（たいじょうかい）」という部分です。よく「もっと集中しろ！」といわれるほど焦（あせ）ってしまい、ますます集中できなくなるのは、この「帯状回」が緊張状態に過敏に反応してしまうためです。

「でも、現代人は集中することがかなり要求されるよね。そんなときはどうすればいいの？」

もっともな意見です。人間は集中しにくいようにできています。集中できないほうが正常なのだから、無用に落ち込むことはない。でも、一方で集中する必要もある。のちに詳しく説明しますが、ここでは結論だけ示しておきましょう。

要は、「帯状回」が反応しない環境を人為的につくってしまえばいいのです。

先に述べた、脳の「帯状回」が反応しない環境をつくること。これが手早く集中力を高める方法です。

集中力というものを、がんばって身につけるべき能力と考えるから苦しくなるのです。それは、脳の機能・システムに過ぎません。だからこそ、わたしたちはそれを別の方法からうまくコントロールできるのです。

思えば、わたしたちの身のまわりは、集中力を散漫にさせるものごとがあふれています。その典型は、ＳＮＳやメール、アプリなどの通知機能でしょう。

それらは、通知やアラート機能で注意をうながしてくるわけですから、これでは集中しろといわれてもどだい無理な話です。

ほかにも、ネット上の情報をはじめ、テレビや音楽、街を歩くと目に入る広告…と枚挙にいとまがありません。人の集中力を乱す（対象に惹きつける）のが、うまくいくビ

ジネスの必要条件のひとつなので、その強力な誘惑に無防備な状態で対抗するのは至難の業(わざ)でしょう。

そこで「集中力」を鍛えるのではなく、集中力を乱さない環境をつくって高めていくことが必要となってくるのです。

まずわたしたちにできるのは、スマホやテレビの電源を切ること。たとえば、「19 時からはおやすみモードにする」と決めて、習慣化する。すると、次第にまわりの人も、「あの人は夜つながらないから」とわかってくれるようになります。「それを尊重してくれない人とはつき合わない」と、割り切るくらいでいいかもしれません。

ほかにも、周囲の雑音、部屋の温度、椅子の座り心地、目に入る景色など、人によって集中力が乱れる条件はさまざま。完全な無音より、静かな音があるほうが集中できる人もいるでしょう。でも、集中力を高めるためにやるべきことは、基本的に変わりません。「**大切なのは、集中力を乱さない環境をつくることなのです。**」

皆様いかがでしたでしょうか。私には目からうろこが落ちたような説明でした。本園でも脳科学を取り入れた教育をおこなっていますが本当に脳科学を知る事は大切だと痛感します。

お子様も含め、ご家族皆様も集中力を乱さない環境を作って集中力を高め、有意義な生活をお送り下さい。

理事長