

## 集中力を身につけるには

開倫塾

塾長 林明夫

1. どうしたら効果の上がる勉強ができるかわからない、つまり「勉強の仕方」がわからないという方の中には、「集中力がなくて困っている」という悩みも含まれることが多いようです。そこで今回は、「集中力の身につけ方」についてお話をいたします。

### 2. 目標をもつこと

「何となく勉強する」のと、「目標をもって勉強をする」のとでは、全く「集中の度合い」が異なります。何のために勉強をするのか、「明確な目的意識」をもって勉強して下さい。この開倫塾ニュースの第2号で書かせていただきましたように、「夢」さえもち続ければ、必ずかかります。

If you can dream, you can do it.

(もしあなたが夢をみる事ができれば、あなたはそれをする事ができる)。

目標・夢をもち、その夢の実現のために勉強するのだ、と自分に言い聞かせて下さい。どんな夢でもいいのです。こっそり手帳・教科書・辞書の片すみにでも夢の内容をことばにして書き、絶えず眺めれば、更に効果的です。

そんなに大きな目標がなければ、〇〇という学校に入りたい、でも、期末テストで100点をとりたい、〇〇さんに負けないようにがんばる、でもいいと思います。

とにかく、どんなことをするときも目標(夢)が大事なと同様に、勉強にも「明確な目的意識」が大切です。「目標」「目的意識」「夢」がないと「集中力」は生まれません。

\*「どうせ生きるのなら積極的に生きてもらいたい」と心から思います。「いやいやながら勉強」や「仕事」をすると、いつも自分が被害者でいなければなりません。グチや他人の悪口ばかり言って生きるよりは、明確な目的意識・夢をもち、決められた時間は全精力を一つのことに集中するよう心掛けてもらいたいと希望します。

### 3. 集中を妨げるものを取り除こう

「集中力を妨げるもの」は数多くあります。自分の勉強にとって妨げになるものをノートに書き出し、取り除くことをおすすめします。何が妨げになるか、参考までに私の考えを書きますから、一度考えてみて下さい。

(1)テレビ 極端に長いこと、TVやビデオをダラダラ見ること。マンガ 極端に長いこと、マンガをダラダラ読むこと。電話 極端に長いこと、ダラダラ長電話をすること。ファミコン 極端に長いこと、ゲームに興じること。風呂 極端に長いこと、風呂に入ること。髪の手入れ 極端に長いこと髪の手入れをすること。ものには限度というものがあります。今あげた以外にも「はじまったらおもしろくてやめられない」ものはたくさんあります。一日のうちどのくらいの時間をかけるのが適切かを十分考えて、自分なりの「目安」を早めに見つけて下さい。時間に押し

流されない自分をつくること、これが大事です。

(2)決まった場所で、決まった時間に、決まった教材で勉強すること。フラフラすることは集中を妨げます。「どこで」、「いつ」、「何を」、「どのように」、「何のために」勉強するのか、はっきりとさせ、コツコツと自分で決めた通りにやって下さい。自分で決めたのですから決してできないことを他人のせいにしないこと。

(3)勉強する場所、つまり机の上や、座って目に入ることは、勉強する雰囲気は漂わすこと。机の上はきれいにかたづけ、何がどこにあるかはっきりさせ、いつも同じ場所におくこと、アイドルの生写真やポスターは気がちるから別の場所におくことなど、集中力を育てる上で当たり前のことです。ラジオやTV、CD、テープなどを見たり聞いたりしながらの勉強は、極端な「集中力の妨げ」になります。

\*くれぐれも注意しておきますが、「あの人がいなければ集中力が身につくのに」と、自分以外の他人を落ち着いて勉強ができない原因にしてはなりません。家族や隣近所の人をせいで自分は勉強できないと思っはなりません。いくらでも工夫すれば、より快適な環境はできますし、集中力は生まれます。自分のしたいことや勉強のできない原因を他人に求めないこと。くれぐれも心して下さい。

#### 4. 積極的に集中力を養おうー「ミニ坐禅のすすめ」ー

集中力を積極的に養うには坐禅が効果的です。(ヨガやメディテーション「黙想」もとてもよいと言われています)。勉強をスタートする前に是非毎日して下さい。本当にビックリするぐらい「スキッ」と、今勉強していることが頭に入ります。「ミニ坐禅」は次のようにして下さい。

毎日、家庭で勉強を開始するとき、必ず「ミニ坐禅」を行うと、心に決め、そのための時間を勉強時間の中に入れる。(2~3分しか要しませんので御安心を)

(1)背筋をピンと伸ばし着席。肩の力を抜きあごをひく。(身を調えるー調身ー)

(2)始め複式の深呼吸(口を開いてのどや胸を使わずに下腹部の圧力で胸底から上腹部までが空っぽのなるまではき出し、はきつくしたら、下腹部の筋肉をゆるめる。そうすると空気は自然に入ってきます)を何回か繰り返してから、次第に鼻でゆっくり呼吸する。いろいろな雑念をはき出すように長くはき短くすう。(息を整えるー調息ー)

(3)精神を集中統一する。ゆったりと静かに呼吸を数える。1から10までを数え、10になればまた1から10までを数え、10になればまた1にもどって10まで数える。それを何回も繰り返す。繰り返すうちに散乱した心が自然に集中統一されます。(心を調えるー調心ー)

#### 5. おわりに

開倫塾の塾生の皆さんは、もともとは皆非常に優秀な人ばかりです。(成績が低迷している人は、たまたまその科目の勉強の絶対量が不足しているにすぎません。やっていないだけなのです。基本的には優秀だと思って下さい。)社会は人類が初めて経験するほどの超スピードで動いています。体力と徳のほかにも身につけなければならないことは、数限りなくあります。学校時代はもちろん社会に出てからも勉強さえすれば面白いほど世の中は広がります。これから先の人生で、勉強をスタートするときどのように入れば最も集中できて効果的かを今回は考えました。ダラダラ勉強するのと、集中しながらやるのとでは、全く効果が異なります。今回の方法は一生使えるものだと信じますので、是非早めに身につけて充実した人生を送ってもらいたいと希います。