

「ひらほくに新聞」で検索!
★感謝で継続11年半★
http://www.hirahoku.com/
☆ぜひ、バックナンバーをどうぞ!

発行所 読売センター平塚北部(ひらほくに) 山本 直 〒254-0013 神奈川県平塚市田村9-4-32 電話 0463-54-2807

超集中



令和三年、謹んで新春のお慶びを申し上げます。引き続き本年も「ひらほくに新聞」の縁をよろしくお願いいたします。

集中力とは、生まれつきの資質とかではなく、今この瞬間から鍛えて身につけることができる。そして一旦、集中力をコントロールする術を身につけると、疲れているときも集中を持続することができる。鬼滅の刃で話題の『全集中』。年頭まずは、メンタリスト DaiGoさんが多数出版してきた書籍の中で、一番に売れている『自分を操る超集中力』をご紹介します。

集中力は、最短・最速で身につくスキル

今では、一日20冊の読書をして、人間心理をテーマにした著書は累計400万部。企業のコンサル等の他、Youtubeとニコニコ動画に多くの配信をしているが、かつてはLD(学習障害)ではないかと家族に心配されるほど、集中力がなく、じっとしてられない子どもだった。

当然、勉強もできず、成績は学年227人中、224位。周りの人たちと同じようにじっとしていられたこと、小学校1年から中学校2年までの延べ8年間に渡り、いじめを受けた。

そんなある日、「勉強をして、自分を変えよう」と決意。心理学や脳科学の専門書を頼りに、長い試行錯誤の末、手に入れた今のポジションは「すべて集中力のおかげ」だ。

前頭葉(ウィルパワー)の総量を増やす

疲れ(集中力)をリセットする回復法

【運動】20分の軽い運動で、認知能力・集中力・考察力がアップして、ウィルパワーが回復。運動の習慣で、ウィルパワーの総量も増加。身体がキツイ時、忙しい時ほど、敢えて運動すると頭と気持ちがスッキリして集中できる。

【食事】

脳はブドウ糖がないと働かない。

「低GI食品」と「間食」が、集中力を持続させる。「低GI食品」とは...

そば、玄米、リンゴ、チーズ、ヨーグルトなど。

「間食」にいいのは、ナッツ類。

コップ一杯の水だけでも、集中力は上がる。脳の80%は水。小まめに水分補給をして、集中力を持続。

前頭葉(ウィルパワー)の消費量を減らす

【習慣】

ウィルパワーを節約するには、『習慣化』が一番。

コツは、判断や決断を減らすこと。多くの判断を習慣化すると集中力を要する仕事も集中せず処理できる。それは、前頭葉の働きを小脳がやってくれるから。

の有効性が認められ、ゲームやナイキ、アップル、NASAなどが導入。椅子に座った状態で目を閉じ、腕を枕に呼吸のペースを落とすことでも同様の効果が得られるとのこと。

【脳の疲れは目の疲れ】

「脳は疲れない」という研究結果からすると、疲労の原因は脳の疲れではなく、体の他の場所にある。「目は心の窓」と呼ばれ、その動きが心理を映し出してしまふのは、目が脳と直結する特殊な器官だから。

実際、脳が処理する情報のうちの8割以上は、視覚を通して集められている。疲れの正体は、目の周りの筋肉の凝り。目の疲れの解消に、まず筋肉の緊張をほぐすには...

◎目を温める

電子レンジで温めた蒸したタオル、専用のホットアイマスクなどで、5分ほど目を温めると、眼精疲労の他、ドライアイなどの辛さも軽減される。

◎目のストレッチ

☆私、山本もマコなり社長の教えで知り、専用のホットマスクを愛用して、その効果は絶大! 昼食後だとすぐに寝落ちも。

目の周りの筋肉がほぐれて疲れが取れるだけでなく、まばたきをすることで乾燥していた眼球に潤いを取り戻す効果も。

最も効果的なのは、真っ暗闇の中で視覚情報をシャットアウトすること。5分ほどの短時間でも、目薬やマッサージを上回る疲労回復効果がある。

◎目を休ませる

記憶には短期記憶と長期記憶があるが、後に発達したのが、情報を一時的に保つワーキングメモリーという機能。普段、仕事や勉強の間、私たちは常にワーキングメモリーの助けを借りている。ワーキングメモリーにはウィルパワー同様、一定の容量があり、一杯になった状態もまた、集中力が低下した状態といえる。

◎本番のプレッシャーを集中力に変えるには?

シカゴ大学の実験、試験前にあらかじめ不安を書き出すことで、問題を解くために使えるワーキングメモリーが増えたというもの。紙に書き出すことで心配事が外に吐き出される。頭のなかをスッキリさせ、集中力を高める働きがある。

◎目を休ませる

☆他にも工夫した時間術など、たくさん集中力を高めるコツが満載。ぜひ、書籍にて全集中の学びを。(終わり)

時間はいのち

生まれや育ちの境遇、そして身体的なことに關しては平等ではないが、生まれ

た時に平等に与えられているものは何か。こんな話題を以前中学生への講話でも話させてもらったが、その大切なものは、『時間』。

何より貴重な『時間』をいかにマネジメントするか。勝間和代さんの分かりやすい教えをご紹介します。

誰にとつても目の前を同じように流れていく時間。それを寝る時間以外で計算すると一日だいたい1000分くらい。そう考えると、一ヶ月の予算が3万分で、一年の予算は36万分ということになる。

つまり、私たちは一年毎に心のお財布に36万円入れてもらおうと考え、その36万円を一分一円ずつと換算。毎日小銭入れに千円が入ってくるので、この千円をどうやってケチケチ使おうかとイメージする。

例えば一時間人と会うのには、千円の小銭入れから60円を払う。あるいは、一日8時間ほど仕事をして、片道一時間ずつ通勤をしたとすると、毎日600円は常に仕事に使われるので、残りの400円をどうやって割り振ろうか、ということになる。

このように考えると、毎日10分でも20分でも使う習慣というのは結構なハードルだと分かる。

逆に、一日3分でも何らかの形で時間を短縮できたら、一年間では1000分程度の時間が浮き、丸一日分の自分の時間が生まれたのと同じ効果となる。

現在の余命があと40年とすると、起きている時間は1500万分÷1500万。それだけの資産しかないと考えると、わずか100円でも、無駄遣いはできなくなるはず。

各自が自分の時間を何に使うかは自由だが、大事なことは、それに十分な見返りがあつたと本人が考えられるかどうか。

私が思う、自分の時間予算を有効的に使う方法は、「自分が能動的に時間を使っていることを実感できるものに集中すること」。

能動的に生きるといふことは、具体的には、能動的に時間を使うということ。

自分が時間を使ったことが、他の人の役に立ったり、喜びを生み出したという実感が、自分の時間を使う喜びにつながる。

タバコやお酒やゲーム、ネットサーフィン、だらだらテレビの類が、時間の浪費に感じてしまうのは、自分が能動的に時間を使って

いるという気持ちがないように、誰かの役に立っているという実感もないから。

■タイムマネジメント能力を磨くには具体的に、時間当たりの生産性の概念を常に持って、進化著しい最新のテクノロジも有効活用しながら、仕事でも生活でも一分一秒でも生産性を上げていく努力が必要。

その他のポイント。■目の前の短期のワークと中長期の自分にとって必要な投資になるものを分けて考え、自分の楽しみのため

に時間を残すため、将来の中長期の時間をしっかり天引きする。(以前、ご紹介した、時間割引率のお話)

■自分の時間の使い方を徹底的に優先順位から見直し、優先順位が低いのに多くの時間を使っていることをどのように削減していくか、日々考え検討する。

■「自分らしさ」という軸で毎日のタイムマネジメントを考える。自分らしくない時間をどうやって減らすか。時間管理は、足し算ではなく、引き算で考える。

■自分の過ごす時間を能動的に管理するために、「自分の時間を大事にしてくれる人と一緒に過ごす時間」を長く持ち、そういう人たちに囲まれて、仕事をしたり、暮らしたりする。(終)

ただしい人から、たのしい人へ

小林正観 著より

たまたま縁があつて、岡山県倉敷市にある円通寺を訪れることになりました。

良寛和尚がこの寺にいたとき、兄弟子に仙桂和尚という方がおられたそうです。詳しい記録は残っていないのですが、良寛和尚にとって大変に印象的な人物だったようです。

仙桂和尚は30年の間、良寛さんの師匠でもある国仙和尚のもとにいて修行をしていました。ただ一度もお経を読んだことがなく、檀家の人たちに仏法上のお説教をしたこともないという珍しい僧侶でした。この仙桂和尚は来る日も来る日も野菜をつくり続け、それを村人たちに配って歩いていたのです。それだけをやり続けた僧侶でした。

師匠である国仙和尚は、仙桂さんに対し、「もっと違う行いをしなさい」と言うようなこともなく、温かい目で見守っていたようです。良寛和尚は、この仙桂和尚の生き方になんり影響を受けたらしいのです。

のちに仙桂和尚のことを書いた記述の中で、「この仙桂和尚こそ、真の道者である」と良寛さんは書き記しています。ただ、「自分

は仙桂和尚とともに過ごしているときに、この人のすごさ、深さがわからなかった。未熟だった」ということも言っているのです。

のちに生まれ故郷の出雲崎に帰った良寛さんは、頼まれれば南無阿彌陀仏の念仏も、南無妙法蓮華経の題目も唱えるという、自在な生き方をした僧侶でした。

良寛さんが学んだ円通寺は曹洞宗(禅宗)のお寺です。浄土宗の念仏である南無阿彌陀仏、日蓮宗のお題目である南無妙法蓮華経は、本来禅宗とは合致しません。しかし、良寛さんにとって、そのようなことはどうでもよいことでした。お経をまったくあげないことも、仏教上の説話や説法をしないことも多々ありました。

このような良寛さんにとって、精神的な師匠というのは、もしかしたら兄弟子である仙桂和尚であったかもしれません。

良寛さんの目に映った仙桂和尚とは、「実践の人」であったということにほかなりません。ただただ実践の日々であった。穏やかな人柄で、自分が人の上に立つて何か立派なことを言うのではなく、へりくだって、行として野菜をつくり続けている人でした。否、「行として」ということさえも自覚はしていなかったかもしれませぬ。

自分の生きざまは、ただひたすら野菜をつくり続けることであり、それを村人たちに喜んで食べてもらうことである、というように思い定めていたとしか思えないのです。(終わり)

風の時代へ

昨年末12月22日、冬至の翌日は、占星術でいう木星と土星が重なる20年に一度起こる時代の節目「グレート・コンジャンクション」といわれ、約200年ごと

に、エレメントを変えるところ特徴もあるという。エレメントというのは、占星術で定義されている、この世を構成する元素、火・土・風・水の4種類。これまでの「土の時代」では、金銭・物質・権威等が重視された。対してこれから

の「風の時代」では、知性・コミュニケーション・個人等が重視されるようになるという。

とはいえ12月22日を境に、一気に変わるといふのではなく、2020年からの、電子マネーやサブスクリプションサービス、コロナ禍でのテレワークなどは、所有から開放される「風の時代」を象徴する出来事ではないかという。

すでに新型コロナウイルスにより、大変革は始まっているが、「風の時代」は

どう進んだらいいのか。世間や周りの人々に合わせたり、集団に所属していればどうにかなる時代は終わり。これからは自分の頭で考えて自分の意思で能動的に行動しなくては成り立たない時代になる。

キーワードは、『自分らしさ』『しっかりとした自分軸を持つ』ということ。

当紙、年末12月号で紹介した、鈴木七沖さんの『情報断食』の内容は、まさにその大きさを謳っていた。ひと頃、「自分探し」というワードが流行ったが、どこを旅しても、それは見つからない。自分らしく、本当にやりたいことは何か。ぜひ、自分の奥深くにある、大切な内なる声を引き出してほしい。

何かで迷った時に、決して周りに左右されることなく、「自分軸の判断基準」をまずしっかりと決めておくこと。Daigoさんや、勝間和代さんの教えも、すべて『自分の意思で能動的に行動する』ということの習慣化がキーワード。

「ただひたすら野菜をつくり続ける」生きざま。そんなあなただけの生きざまを遺せるか。新年に当たり、まず時間管理の見直し、そして、自分にとって大切な何をどのように「全集中」していくのか。感謝合掌。