

注意力・集中力の発達

森 敏 昭

注意力・集中力は発達するのか？

注意力や集中力は発達するのか？ この質問に答えることが、私の今回の課題である。質問には明快に答えるべきというのが私のモットーなので、できれば今回もそうしたものである。しかしながら、この質問に明快に答えることは、意外に難しい。そのことは、この質問と「作文力は発達するのか？」という質問とを比較してみれば明らかである。

作文力が発達することを示すのは容易である。それを示すには、小学一年生く六年生の児童に、たとえば「私の好きなもの」というような共通の題を与えて、作文を書かせ

てみるだけで十分である。そうすれば、子どもたちの作文力が、児童期の六年間に、質的にも量的にも目覚ましい発達を遂げるのを一目瞭然に見て取ることができはるはずである。これに対し、注意力や集中力が発達することを示すのは難しい。なぜなら注意力や集中力の発達は、作文力の発達ほどには目覚ましくないからである。しかも注意力や集中力は、かなりの部分が生得的に備わった能力のようである。新生児の認知能力を調べた次のような実験(1)からも、そのことをうかがい知ることができる。

心理学者のフリードマンは、生後一日から四日齢の新生児の眼前に白と黒の格子模様の図形を呈示し、新生児がその図形を凝視しているかどうかを観察した。図形には二種

類あり(四個または一四四個からなる格子縞)、最初にどちらか一方の図形が六〇秒間呈示された。その後、一〇秒の間隔をおいて同じ図形が六〇秒間呈示された。

このようにして、同じ図形を繰り返して呈示すると、馴化(馴れ)が生じ、凝視時間が次第に短くなった。最初はほぼ六〇秒間ずっと凝視し続けたのであるが、八〜二〇回の反復呈示の後には、四〇〜四五秒程度にまで凝視時間が減少したのである。さて、このようにして一定の馴化の水準に達した後に、半分の被験者にはもう一度同じ刺激の呈示を繰り返すが、残りの半分の被験者には他方の刺激を呈示した。そうすると、同じ刺激を呈示される被験者の凝視時間はさらに減少したが、別の図形に替えられる被験者の凝視時間は、約五五秒くらいにまで回復したのである。

このような実験結果は、誕生からまだ数日しか経ていない新生児にも、見慣れた図形と新奇な図形とを見分け、新奇な図形に対してだけ注意を向ける能力が備わっていることを示唆している。つまり、新生児にもすでに選択的注意力が備わっているのである。

注意力や集中力は、生得的な能力であるという点において、作文力よりも視力や聴力に類似している。視力や聴力も生得的に備わった能力である。このため視力や聴力は、

特別の訓練や練習をしなくても自然に身につけることができる。このことは逆に言えば、いくら訓練や練習を積んでも、視力や聴力を高めることはできないということを意味している。「文章読本」が出版されたり「作文教室」が開かれたりすることはあるが、「視力教室」や「聴力塾」などが存在しないのはこのためである。だとすれば、同じく生得的な能力である注意力や集中力も、訓練や練習によって高めることはできないのだろうか。答えは「ノー」である。

注意力や集中力は、それを「発達」と呼ぶのが適切であるかどうかは別問題としても、誰でもちょっとした工夫次第で倍増させることができる。そう確信するに至った私の個人的な体験談を、次に紹介してみることにする。

注意力・集中力は習得可能である

いささか宣伝めいて恐縮であるが、私は昨年『集中力をつける』という本を出版した(2)。その本の執筆依頼の電話が日経新聞社出版局のY編集部長からかかってきたとき、私は大いに躊躇した。なにしろ単著の本を書くのは初めての経験である。しかも、生来の遅筆である私にとって、六か月で三百五十枚の原稿用紙の升目を埋めるという

作業は、一人で万里の長城を築くの に等しい難事業である。私にそれを成し遂げる力があるとは、とうてい思えなかつたのである。引き受けるべきか断るべきか考えあぐねて、私は数名の友人に相談してみた。すると友人たちの答えは、異口同音に「そんな無謀なこととは止めといた方がいいんじゃないの」というものであった。そこで私は、「私にはとてもそんな力量はありません」と、丁重にお断りすることにした。

しかし、そんなことで簡単に引き下がってくれるような編集部長ではなかった。その筋金入りの押しの強さで攻めたてられて、私は一週間の攻防の末に、とうとう引き受けさせられていたのである。

そうやって強引に引き受けさせられた仕事なので、私にはそれを成し遂げる自信などまったくなかった。もちろん、本業をほったらかして原稿執筆に専念することが許されるのであれば、私にもそれを成し遂げる可能性が多少はあるのかもしれない。しかし、それが許されない以上、可能性は限りなくゼロに近い。なんとという身のほど知らずの大それた仕事を引き受けてしまったのだらう！

私は後悔の念に苛まれながら、しばらく悶々として日々を過ごした。しかし、私も一応「九州男児」の端くれなの

で、今さらおめおめと引き下がるわけにはいかない。それに、いくら悔やんでみたところで、それで事態が改善されるわけでもない。だとすれば、今はよくよ悩んでいる時ではない。今なすべきことは、この難局をいかにして打開するかを考えることではないのか。私は自分自身にそう言い聞かせて、とりあえず事態を冷静に分析してみることにした。

そもそも問題の本質は何なのだろうか。それは、まず第一に三百五十枚という原稿用紙の枚数である。第二に、六か月以内という制限時間である。

それではなぜ、これらの条件が私の気を滅入らせるのだろうか。それは私が生来の遅筆だからである。遅筆な私にとって、三百五十枚の原稿を六か月以内で書き上げるなど至難の業である。この仕事にはかなりの集中力が必要であるにもかかわらず、私には集中力が致命的に欠けている。要するに問題の本質は、私の集中力不足なのである。

だとすれば、この難局を打開する方法は一つしかない。原稿用紙の枚数と制限時間は定数で、変数となりうるのは私の集中力だけなのである。今、私の集中力を高めることが唯一の打開策なのである。今は「そもそも集中力を高めることが可能なのか」という疑問について、じっくり検討して

いる暇はない。それしか方法がないのだから、今はその可能性に賭けるべきなのである。

かくして、私自身を実験台として、効果的な集中力の増強法を探るための実践研究がスタートしたのであった。

実験の結果は、最初はあまり芳しくなかった。集中力の達人たちの著した書物などを参考にして、いろいろな集中法を実際に試してみたのであるが、ことごとく失敗であった。私のような凡人が達人たちの神業の真似をするなど、もともと無理な話だったのである。

そこで次に、私の専門である心理学では集中力がどのように定義されているかを調べてみることにした。ところが、どんなに詳しい心理学辞典を調べてみても、「集中力」という項目はどこにも載っていない。こんな大事なときに助けてくれないなんて、心理学は何という薄情な学問なのだ！頼みの綱の心理学に見捨てられた私は、再び深い奈落の底に突き落とされてしまった。

そんな私を絶望の淵から奮い立たせてくれたのは、何を隠そうY編集部長であった。Y編集部長は「できあがった分だけでよいから原稿を送りなさい」と、毎日のように催促のファックスを送りつけてきた。そして、私が電子メールで送った原稿には、「ここは強気で攻めなさい。あそこ

は少し詰めが甘いぞ」と、手厳しい注文をつけてきた。ある作家が、作家と編集者の関係はボクサーとトレーナーのようなものだとかの雑誌に書いていたが、なるほどあの言葉はこういう関係を指していたのか。その作家の言葉の意味を、私はそのときようやく理解できたのであった。

とにかく名トレーナーのY編集部長は、眠っていた私の闘争心に火をつけた。そして私は、奈落の底から蘇った。もう他人の集中法を真似するのは止めよう。私にも自分に合った集中法が必ずどこかにはあるはずだ。そう信じて、さまざまな新しい方法を自分なりに工夫してみた。その気になって調べてみると、心理学の理論もけっこう参考になった。心理学も捨てたものではないではないか。一度は見捨てられたのかと思った心理学に助けられ、私にも次第に集中力が身についてきた。

そうすると、次第に仕事がかどり始めた。最初は永遠の彼方にあるかに思えたゴールを、いつしか視界にとらえることができるようになった。中間地点を過ぎる頃には私の集中力はさらに高まり、一日で何十枚も書き進めるという奇跡も起こり始めた。そんなときには、自分がまるで流し作家になったような気分になることさえあった。そして、当初の予定よりも、なんと一か月も早く、脱稿の日を

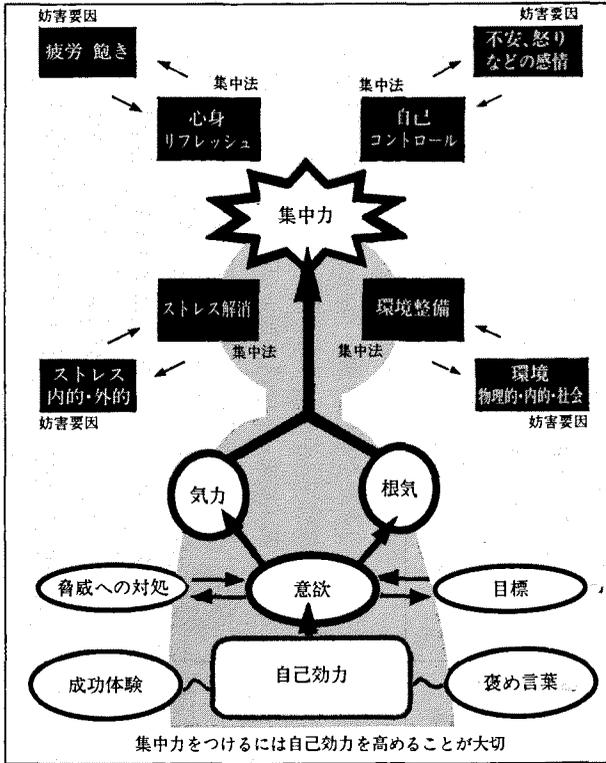


図1 集中力の仕組みと妨害要因
(日経BPMック[時間活用術]より)

「意欲」と「注意」と「情報処理力」の関係は、電気回路にたとえるとわかりやすいだろう。まず、意欲を電池の「電圧」にたとえてみよう。電圧が高くなれば、電気回路に流れる電流が強くなり、電圧と電流の積である電力も大きくなる。この電力を

使うことも可能になるはずである。「意欲」と「注意」と「情報処理力」の積である電力も大きくなる。この電力を

迎えることができたのである。生来の集中力不足の私が、いったいどうやってそんな見違えるほどの集中力を身につけることができたのか。その秘訣は、すべて『集中力をつける』の中に公開されているので、詳細はその本を参照して頂くことにして、ここでは要点だけを述べておこう。

どうすれば注意力・集中力が身につくのか
集中力を高めるためには、何よりもまず集中力の正体を
知ることが大切である。そこで私は、とりあえず集中力と
関係がありそうな「注意」と「意欲」を切り口にして、集
中力の正体に迫ることにした。その結果、「集中力の根源
は意欲である」という結論に到達した。つ
まり、三百五十枚の原稿を六か月で書き上
げるためには、何よりもまず意欲を充実さ
せる必要がある。意欲が充実すれば、この
仕事に不可欠な情報処理力を高めることが
できる。高めた情報処理力を仕事の完成ま
で持続させることもできる。さらに、注意
力を高め、限られた情報処理力を効率的に
使うことも可能になるはずである。

情報処理力にたとえてみよう。そうすると、意欲が高まれば、それだけ情報処理力も高まることになる。また、電力を無駄に消費しないためには、関連情報の処理のための回路だけに集中的に電流が流れ、他の回路にはあまり電流が流れないように、回路の切り替えをする必要がある。その切り替えスイッチの働きをするのが注意である。さらに、集中力は電力量にたとえることができる。電気力学では、電力と時間の積を電力量(単位はワット時)と定義する。したがって、集中力は、「情報処理力を高める力」と「高めた情報処理力を持続する力」の積として定義できる。

つまり、集中力は「気力」と「根気」の積なのである。だとすれば、集中力を高めるための一番の近道は、やはり意欲を充実させること以外には考えられない。

では、どうすれば意欲を充実させることができるのだろうか。それにはまず、意欲の原動力である自己効力を高めることである。そのためのポイントは、上手な褒め言葉と成功経験を積み重ねることである。次に、適切な目標を設定し、脅威にうまく対処することである。そうすれば意欲が充実し、気力と根気が高まり、集中力も見違えるくらいに高まってくる。あとは疲労や飽き、ストレス、不安や怒りなどの感情、注意散漫の原因となる環境要因など、集中

力の妨害要因にうまく対処する方法を工夫することである(図1を参照)。

こうしたちょっととした工夫によって、誰でも必ず集中力を倍増させることができる。これが、今回の波瀾万丈の実践研究を通して、私が最終的にたどり着いた結論である。

この結論を踏まえて、最後に「注意力・集中力は発達するのか」という質問に答えておこう。注意力や集中力がたとえ生得的な能力であったとしても、それを効率的に発揮する能力は発達する。これがこの質問に対する私の答えである。(もり・としあき 広島大学教授)

〔参考文献〕

- (1) 森敏昭「記憶の発達」『新・児童心理学講座 第4巻(認知機能の発達)』金子書房、一九九三
- (2) 森敏昭『集中力をつける』日本経済新聞社、一九九七
- (3) 日経B P社『日経B Pムック(時間活用術)』一九九八

