

人間の集中力の限界はどれくらいか？

授業では、自分の実力を発揮するには適度な緊張感を持ち集中力を高めることが大事だと学んだ。このことから、「人間の集中力の限界はどれくらいか？」という疑問が沸いたのでこれを問題にしてみようと思う。ネットを使って調べてみた。一般的には90分と言われていたが、これは主に学生など若い人に当てはまるものである。集中力は90分が限界というものの、集中力の波は15分周期と言われている。特に小学校低学年の段階では、この周期がはっきりしていて、15分で飽きがくる。それが高学年になると並に乘れるようになる。小、中、高校は45～50分を1時限としていて、大学では90分を1時限の長さとして設定しているのはそのゆえんだ。人は普通どのくらい集中できるのか、医学的見地から考察すると、40分程度と言われている。効率よく集中するには、脳をたまに解放することが大切で、散歩が良いとされている。足の筋肉を動かすことで脳が活性化する。では、集中力を高める方法は他に何かあるのだろうか。即効性のある集中力の出し方として、「3ワードパズル」というのがある。何でもいいので、部屋にある物や頭に浮かんだ事など、3つの言葉を挙げ、それらを全て使って文章をつくるというもの。全く関係のない3つの言葉を使って1つの文章を完成させることで脳は達成感を得て楽しいと感じる。この良いイメージをキープしたまま、すぐに勉強や仕事を開始すると、スッと目の前のことに集中できる。次に、集中力の低下を防ぐコツについて。目の前のことに集中したいのに頭の中でいろいろなことを考えてしまい気が散ってしまうことがある。このような状態は集中力を低下させる原因になる。目の前のことに集中するためには余計なことを考えないようにすることが重要だ。そのためには何かに集中する前に頭の中を整理しておく必要がある。やるべきことに優先順位をつけて、「先に終わらせること」と「後回しにすること」を決める。優先順位をつけるときは最も重要なことを先にやるようにする。たとえば、締め切りが近い仕事や頭を使う仕事など。優先順位が決まったらメモ帳にやることを順番どおりに書く。そして、それぞれ終わらせる時間を先に決めてしまう。あとはその順番どおりに終わらせていくだけ。終わったものはメモ帳にペンで線を引いて消していく。この「消す作業」も以外と大事で、達成感を味わうことができモチベーションが高まる。これで余計なことを考えずに目の前のことに集中できる。集中力の回復に必要な時間について見ていく。集中力の持続時間は15分ごとにやってくる。誰でも15分経つと集中力が切れそうになるので、これを乗り越えて30分、45分と集中力を持続させていく。ただし、長時間集中し続けるのにも限界がある。一般的な大学生は90分間くらい集中力を持続させることができると言われていますが、これはかなりハードルが高いと思っていいだろう。普通の人なら45分が限界だと思います。限界というのは、集中している物事に対して脳が「つらい」と感じているということ。たとえば勉強の場合、「勉強はつらい」と脳にインプットさせてしまうと、その後も勉強をするときに集中力が低下しやすくなってしまいます。こうならないためには、脳が辛いと感じる前に休憩をとることが重要だ。集中力は15分も休憩をとれば回復する。よって、45分集中して15分

間の休憩をとるようにするといいだろう。もし、45分集中力が続かないようなら30分間集中して15分の休憩でも大丈夫である。ポイントはつらくなる前に休憩を入れること。休憩の際には脳のエネルギー源であるブドウ糖と摂取するといいだろう。また、どうしても集中力が回復しない場合は昼寝が効果的だ。15分～30分の仮眠をとることで脳は驚くほど回復する。休憩後に集中力を復活させる方法について。集中力を回復させるためには休憩をとることが必要だが、休憩後になかなか集中力のスイッチが入らないという場合がある。休憩後すぐに集中するためには、やる気を持続させておくことが大切だ。そこで効果的な方法が、「あえてキリの悪いところで休憩を入れる」こと。勉強や仕事などで休憩をとるときに「キリの良いところまで終わったら休憩」というのが一般的だろう。しかし、一区切りついたところで休憩を入れてしまうと、心理的に次の作業を再開しにくくなる。けれども、あえてキリの悪いところで休憩を入れることでスムーズに作業を再開することができるようになる。たとえば、勉強の場合、問題を解いた後に次の問題を読んでから休憩を入れるようにしてみる。仕事の場合は1つの作業が終わった後に次の作業を少し始めてから休憩を入れてみるとよい。こうすることで「次の作業が気になっている状態」を意図的に作ることができる。人間は、中途半端なものをやり遂げないと気持ちが悪いという習性があるので、この方法を使えば休憩後すぐに集中力のスイッチが入り作業を再開できる。以上、人間の集中力の限界について問題にこたえつつ、他の事柄についても考察してみた。