

MAENAN SAH Journal Vol.6

～『自分で考え、判断し、行動できる生徒の育成』をめざして～ July 6th, 2023

令和5年度より、群馬県教育委員会から『SAH (Student Agency High School)』の指定を受け、『自ら考え、判断し、行動できる生徒』の育成を目指します。『予測困難な時代』のなかで『生きる力』を育むため、『認知能力』に加え、『非認知能力』の育成に取り組みます。
*Agency・・・自分の人生および周りの世界に対して、よい方向に影響を与える能力や意思を持つこと

『集中力』ってどんな非認知能力？

これまでに『集中力が続かない』という相談を数多くの生徒から受けました。集中の仕方や、その持続力は『生活習慣』がカギになっているということを知るだけで、大きく変わります。私は元来、怠け者で、語弊がありますが、『最小の努力で最高の成果』をあげたいと常に考えています。すなわち『効率重視』『成果重視』です。そのときに『ウィルパワー』というコトバに出会いました。『集中力の源』となるのは、脳の『前頭葉』で『思考や感情をコントロールする力』、すなわち『ウィルパワー』なんだそうです。

『ウィルパワー』の特徴は？

『ウィルパワー』には、2つの特徴があります。①『ウィルパワー』の総量には『限り』があり、『集中力』を使うことによって『消耗』していく。②『ウィルパワー』の出どころは1つしかない、ということです。つまり集中力を高めるには、『総量に限りがあるウィルパワー』をいかに『効率的』に使うかが重要で、その方法は『ウィルパワーを節約する』か『ウィルパワーを増やす』のいずれかであるということです。

簡単に言えば、『朝起きて、夜寝るまでに使えるウィルパワーには限りがあり、それを「大切なこと（みなさんなら学習など、私なら業務など）」に優先的に使えるように考え、生活すべき！』ということなのです！

お小遣いに例えるなら、「1日1,000円のお小遣いをもらい、コンビニでお菓子を買ひ、自販機でジュースを買ひ、昼に弁当を買ったら、前からずっと買おうと思っていた大好きなアイドルが特集されている雑誌をお金が足らずに買うことができなかった」ということが、みなさんの学習で起きている！ということです！「大切なこと」に使うために、「無駄遣い」しない！ということになります！

『ウィルパワー』を効果的に使うために！

iphoneでおなじみのAppleの創業者のひとり Steve Jobs氏は彼の『ウィルパワー』のすべてを『革命的発明』に充てるために、毎朝の服選びのウィルパワーを節約しようと『毎日同じ服装』をしました。しかし、彼のファッションに対する考え方はAppleが生み出した革新的な製品と同じく、妥協を許さないこだわり抜いたアイテムを厳選しています。



『特注した ISSEY MIYAKE の黒のタートルネック』『リーバイス 501』といったシンプルかつ飾らないその一貫したスタイルはノームコア (normcore) という言葉を世間に広めました。タートルネックは1度に100着を注文したとも言われています。そんなこだわりを決めておくことで『ウィルパワー』を節約できるのです！そのような実践の先駆者であったのは間違いなく Jobs氏であったことは、疑いようのない事実です。こういった『日常の選択』でも『ウィルパワー』は消費されます。それを『習慣化』することで『浪費』を押さえるのです。そして『いちばん大切なこと』に『自分のウィルパワーのありったけを使う』のです！

私が日々実践していることを紹介します。アホみたいなルールもありますが、ウィルパワーの節約になっています。ウィルパワーを節約する一番の方法は、行動を「習慣化（決めておく）」することです。なぜなら、脳は選択や決断などの「意思決定」の際に、ウィルパワーを大量に消費するからです。ウィルパワーをなるべく使わず、判断や決断ができる仕組みをつくる(=習慣化する)ことができれば、いざという時に集中力を高めることができます。

①自販機の前に立ったら「1秒」でボタンを押す！迷わない！最初に目についた物を買う！直感で買う！もし失敗したらそのときに次はこれを買う！と決めておく！購買のパン屋もファミレスのメニューも同様！前々任校の購買のパン屋のお姉さんには「日本一早くパンを選ぶ先生」と言われていたほど。朝の服選びやネクタイ選びも同様！「1秒」「先に目についたものを選択」する！もちろん重要な日にはじっくり選びますが。

- ②毎日、手帳やメモ、付箋に「やるべきこと」を列挙する→重要だと思われる順に番号を振る→順番に従って仕事を進める→全部できなかつたら、悔やむことなく明日に回す→また翌日「やるべきこと」を列挙し、優先順位を決める→重要度が低いものが毎日、翌日回しになっても悔やまない（いつか優先順位 1 位になるから）→このサイクルを日々繰り返す！これは「アイビー・リー・メソッド」と呼ばれる方法です！これは 1 つの作業が終わるまで、次のことをやらないという方法です。「ひとつずつ必ず仕上げる」ので、達成感があります。また、達成したらメモを消すので達成度の「見える化」でモチベーションも上がります。学習でも使えるはず！みなさんは、1 つ終わる度に「次はなにやるかな？」なんて迷っているのではないのでしょうか？『迷い』は『浪費』なのです！
- ③自分の予定をこなしているときに、急遽なにかを依頼された場合は、作業を止め、その依頼事項にすぐに着手する！そして一気にやって片付ける！それを放置すると忘れてしまし、それがずっと頭に残るのも良くない！そう決めておく！ちゃっちゃとやって、早く元の作業へと戻ることを優先する！
- ④眠いときは寝る。効率悪いのは無駄。居眠りしながらやったことは不確かであり、どうせあとでやり直すことになるのだから無駄。だから寝る。そして意地でも翌朝早起きして、できなかったことをすぐに取り返す！
- ⑤何かの「意志決定」をしなければならないときも「できるだけ数秒」で決める！悩まない！あとで変更する必要が見つかったらその時に変更する！もはや変更できないなら諦める！自販機前の選択と同様に失敗したら教訓にして覚えておく！長期間悩まない！すぐ決める！でも後悔しない！教訓にすればよいと割り切る！

『ウィルパワー』の総量を増やすには？

次に『ウィルパワーを増やす方法』について書きます。Apple や Google など名だたる外資系企業で取り入れられ、日本でも話題になっている「瞑想」。瞑想をすると、前頭葉を形成する「灰白質（かいはいしつ）」と呼ばれる領域を活性化させることができます。前頭葉には『集中力の源であるウィルパワー』があるので、瞑想によって「灰白質」を活性化することで、『集中力を高めることができる』のです。「座禅」にも同じ効果があると思います。

瞑想と聞くと、少し敷居が高いようにも感じますが、実は以下のようなシンプルな 2 ステップで実践することができます。①体を動かさず、じっと座る ②ゆっくりと呼吸する、だけで良いのです！ここでのポイントは、「鼻呼吸」を意識して行うことです。『鼻呼吸は、口呼吸にくらべて前頭葉の酸素消費が少ない』という研究結果があり、酸素消費を抑え、『集中力が高まりやすくなる』からです。

『マインドフルネス』を意識してみませんか？

『マインドフルネス』というコトバを聞いたことがあるでしょうか？『マインドフルネス』は『自覚、気づき、集中、覚醒、ゾーン状態』などと言い換えることもできるでしょう。『マインドフルネス』の状態にある時は自分のまわりで起こっていることに『意識を完全に集中』できるのです。『瞑想で心を穏やかにし、この状態を作る』のです！Apple Watch にも『マインドフルネス』を行えるよう、指示してくれるアプリが入っています。

『マインドフルネス』とは、単純に言えば、『その一瞬に全力を傾けることと考えることができる状態』をいいます。MIT マインドフルネスセンター所長のジョン・カバットジン博士は、『マインドフルネスとは、今という瞬間に、余計な判断を加えず、自分の人生がかかっているかのように真剣に、意識して注意を向けること。』だと定義しています。



新しい本ではありませんが、かつてサッカー日本代表で長期間キャプテンを務めてきた長谷部誠選手も著書『心を整える』で、その状態を作ることの重要性を述べています。彼の所属するフランクフルトの指揮官は、「長谷部選手はピッチ上での集中力が高く、状況を瞬時に読み取り、今何をすべきなのか、どう動くべきかを判断する能力が高い」と言っています。2014 年からフランクフルトに移籍し、39 歳の現在もプレーできる要因のひとつに、『心を整える能力』があるの言うまでもありません。

瞑想を続けると、『集中力だけでなく注意力と自制心が高まる』という研究結果も出ています。まずは、1 日 1 分（Apple のアプリも 1 分）でよいので、瞑想してみませんか？私は毎朝登校前に湯船で瞑想し、出勤しています！

このように『限られたウィルパワーを大事なものに集中投下する習慣』を身につければ、『常に大事なことにのみ、全力を尽くすことができる』ようになります！これこそ、みなさんが望む『集中力のカタチ』ではないのでしょうか？

とかく「思春期」は「学習、将来、友人関係、恋愛、あれもこれも…」と迷いがちです。上にあげたことを参考に、意識的に『ウィルパワーの浪費』を抑え、『限りあるウィルパワー』を有効に活用する努力をしてみてください！あなたの『集中力』はまちがいなく、効果的に発揮されます！！

文責：星野 亨（教頭）

★校長より★

「考えるな、感じろ」という言葉を知っていますか？元々はカンフー映画「燃えよドラゴン」で、主演のブルース・リーが弟子にカンフーを教える場面で発したセリフの一部です。また、SF 映画「STAR WARS エピソード 4 新たなる希望」でも登場人物・ヨーダが使っています。「頭の中で考えず、心の中で感じることや直感を大事にしろ」という意味です。ここぞと思う瞬間に集中力を発揮するために、普段は脳の働きを極力抑えることを、達人と言える人たちも大事にしているんです。炭治郎達が普段は脱力状態に見えるのも、いざというときの「全集中」の為なのですね。

校長 関根 正弘