

# Eureka X

六年制通信 No.13 令和4年7月8日(金)号

## 遮断する

昔々、将棋の米長邦雄永世棋聖が「人間の集中力の限界は6時間だ」と言っていました。この方は多くの名言を残された棋士で、男ばかり四人兄弟の末っ子に生まれ、上の兄たちは全員東大に進学したのですが、「兄貴たちは頭が悪かったのが東大に行った。私は頭がよかったのが将棋指しになったのだ」と言ったのです。この言葉、当時は結構評判になったのですよ。今、羽生さんや藤井五冠などを見ていると、まんざら米長さんは冗談を言ったわけではないと思いますね。

さて、極めて高い集中力が要求されるであろう対局ですが、将棋も朝10時から深夜に及ぶ対局ですと、昼夕とちゃんと食事をとっても一局で2,3キロ痩せるそうですから、考えるという行為は想像以上に肉体にダメージを与えるのかもしれない。時間が飛んだ感覚、ふと気づけば3時間くらい経っていたという経験は誰しも持っているでしょう。つまり普段より集中していたという感覚ですが、米長さんによればその限界が6時間ということなのでしょう。私はそもそも6時間も集中した経験はありませんが、仮に6時間集中した後しばらく休んだら、またすぐ6時間の集中が可能なのでしょう。このあたり、実体験がないので何とも言えません。

私の知っている先生で、もう亡くなられましたが、夏休みに毎日10時間集中して勉強した方がいらっしゃいます。しかもクーラーのない部屋で。京都ですから松阪より暑いはずなのですが、驚異の集中力ですね。この方には他にも驚くような超人エピソードがたくさんあって、お亡くなりになった時、きっと勉強のし過ぎだろうと本気で思われていました。ま、こういう方は例外として、私たちはどうすれば集中力を持続できるのでしょうか。集中して見る、聞く、味わうなど、集中にも使う器官とか集中度とか様々でしょうから、なかなか一概にはこうすればよいという安易な方法はないでしょうが、君たちの場合、勉強するという点で集中力を切らさないようにするためには、今のところ二つの方法があると言われていました。

一つはマルチタスクを行うという方法です。いくつか種類の違うことを行うことです。つまり、人間は飽きる動物なので一つのことだけを何時間も続けるのがそもそも嫌いらしいのです。君たちの勉強で言えば、英単語だけを6時間覚えるなどは苦痛以外の何物でもないわけで(中には好きな人もいるかもしれませんが…)、途中で数学や化学など他教科の勉強を入れると勉強は長続きすると言われていました。一つの教科につき30分ずつ勉強し、3から4教科を順番に繰り返すと6時間どころか延々と集中力を切らさずに勉強できるらしいのですが、さて、どうでしょう。私には無理です

ね。こういうのは個人差がありますからね。一度辞書を引いたら二度と忘れないといった、私から見れば特異体質の人もいるのですが、この方法はそんな人に有効ではないかと思います。そう言えば、中島敦ね、『名人伝』の。私の好きな作家ね。あの人「人は忘れると言うけれど、忘れるというのがどういうことなのか私には理解できない」と言うてはりますけど、皆さんどう思いますか。こわっ。中島は今で言うと、高校2年生で東大を受け3番で入学し、翌年1番になった人です。すごっ。

さて、もう一つは、これが私のおすすめですが、一度情報を遮断することです。一番いいのはお昼に20分程度の「お昼寝＝午睡」をすることです。目を閉じるだけでもいいと思います。私たちは朝からずっと外部の情報（しかもほとんど必要のない情報）に晒されているので疲れるのですね。特に90%が目からの情報と言われていすから、そこを遮断するだけでも脳は休まります。最近はずいぶん午睡が見直されているようですが、私もあれは有効だと思います。人間の感覚は「眼耳鼻舌身意（げん・に・び・ぜつ・しん・に）」と言われていす。視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚、そして意識のことです。私は昼寝が苦手なので15分ほど瞑想をすることにしています。剣道で稽古の終わりに黙想をしますが、あれですね。視覚から触覚までの五感を意識的に遮断し、考えることは自由にしています。瞑想は英語では meditation ですが、これは本来「熟考」ですから、何も考えない状態を作ることではないと思います。それは矛盾しますよね。何も考えないようにしようと「考えて」いるわけですから。たった15分でも五感を遮断するだけで、ずいぶんスッキリしますよ。おすすめです。

### 今週のおすすめ

・中島義道 『私の嫌いな10の人びと』 （新潮文庫）

言葉の裏にほんの少し隠される偽善。言葉の陰に気づかぬように（あるいは実は双方が了解した上で）潤滑油として塗りこまれる小さな嘘。誰もがそういう偽善や嘘を他者へのやさしさと感じ、特に気にも留めず、むしろ積極的に使用しています。他人を傷つけないように。しかし、もし、それらを口にするのを苦しいと感じる人がいたらどうなるか。きっと中島さんのように本音を言って嫌われるか、全く口を閉ざしてしまうか、どちらかのような気がします。

本書、中島さんの嫌いな10の人びとは、「笑顔の絶えない人」、「常に感謝の気持ちを忘れない人」、「みんなの喜ぶ顔が見たい人」、「いつも前向きに生きている人」、「自分の仕事に『誇り』をもっている人」、「『けじめ』を大切にする人」、「喧嘩が起こるとすぐ止めようとする人」、「物事をはっきり言わない人」、「『おれ、バカだから』と言う人」、「『わが人生に悔いはない』と思っている人」です。

いかがでしょうか。この人たちのどこが嫌いやねん、と言いたくなりませんか。普通は歓迎される人、いやむしろそんな人になりたいと思わせるような人たちではないでしょうか。中島さんはこういう人たちが嫌いなんですって。理由は本書をお読み下さい。ちなみに、本書の内容に、私は半分同意できます。

BGMは REBECCA の フレンズでした…。