

## 集中できない

### 集中できない、から気いひん

ほとんどの人が、「集中できない」と感じたことがあるのではないでしょう。一方で、「集中できている」と感じることは、ほとんどないのではないのでしょうか。それはその時に何かに集中して取り組んでいるからでしょう。できているときには感じるこのできない集中している状態、それを「できない」と感じるようなのは、一体どのようなときなのでしょう。

私の場合、「やらなきゃいけないこと」が思ったように進まないとき、他に気になることややりたいことがあって、目の前のことに取り組みにくいときに「集中できない」と感じているように思います。そう考えると、集中できないときは、自分の本心や本音と異なる行動を起こそうと頑張っているときなのかもしれません。つまり、集中できないときというのは、自分の本当の想いに気づくチャンスなのかもしれません。

そうか、私は仕事をしたくなかったのか…。でもよく考えてみると、本当はしたいことなのに（少なくとも、したいことの周辺にはあることなのに）、それを「やらなきゃいけないこと」や「面倒なこと」にしてしまっているのは、自分自身なのかもしれません。何にしても、結果が出たり終わるまでは大変なこともあります。目の前にある大変さにはかき気が取られてしまって、結果的に「集中できない」と感じながら、ドラダラと取り組んでいるのかもしれない。

何のためにやっているのか、やろうとしていることの本質は何なのか、「集中できない」と感じたことをきっかけに立ち止まって考えてみると、目の前の仕事や作業への捉え方が変わるように思います。仕事でなくても、例えば受験勉強。苦しいと感じる人の方が多いことかもしれません。しかし、今勉強を頑張っているのは、志望校で充実した学生生活を送るた

めかもしれないし、その先の望む将来像に近づくためかもしれません。そうしたことに思いを寄せたとき、勉強に励む意味がわずかでも感じられれば、集中して取り組めるのかもしれません。

### 集中できる、は作ることが出来る

とはいえ、いつもこのような問答の末に集中力を取り戻せるばかりではないでしょう。

集中できないときに、私は、短時間の休憩を挟むようプログラムされた音楽を流すことがあります。例えば、25分の作業と5分の休憩を音楽が変わることで区切り、繰り返し音が流れます。一気に長時間の集中はできませんが、短時間の集中を繰り返すことで、結果的に作業の効率が高くなっていくように感じます。

この方法を始めてしばらくして、私はあることに気づきました。「あれ？ 私は音楽の区切り通りに作業をしていないのではないか？」最初

の頃は、25分と5分の区切りに沿って、作業して、休憩して、また作業して、と取り組んでいたのですが、段々と、休憩用の音楽が変わっても、気づかず作業を続けていたり、ときには音楽が切り替わったことに気づきながらも、「もうちょっとやっつから休憩しよう」と作業を続けていたりする私がいきました。おそらく、「これで集中できる」と思っている音楽を流すこと自体が、集中のスイッチを押してくれるようになったのだろうと思っています。直接的に集中力に作用する工夫もあるとは思いますが、「これで自分は集中できる」という信頼できる方法を取り入れることで、集中するモードに切り替えることもできるのかもしれない。

「集中できない」とき、その後ろにある自分の本心に思いをさせてみる、あるいは、「これで自分は集中できる」という方法を編み出し使ってみる、そんなやり方も試してみたいと思います。