

## 読書でビジネス力をアップする(第56回)

## 脳の中にある「獣」と「調教師」を飼いならせ！

2020.01.09



ヤバい集中力  
鈴木 祐 著、イラスト／牛木 匡憲  
SBクリエイティブ

集中力を発揮する本です。情報社会の現代で最強の資産は集中力であるとして、その鍛え方を教えます。気合や精神力ではありません。科学的根拠に基づき、メカニズムを解明しながらアプローチします。

本書では、人間の脳には主に2つの力があるとしています。すなわち、本能に基づく「獣」と理性に基づく「調教師」です。これらを上手に操ることで、超スピードの「はかどり」が手に入るといいます。

読めば、人の心の仕組みが分かり、正しく運用できるようになります。結果、脳がコントロールできるようになります。トラブルが起きても、高レベルで集中力が維持できるようになると解説しています。

一般的には、集中力の維持は困難です。仕事や勉強に手がつかず、先延ばしにしてしまった経験は、私を含めて誰にでもあるはず。そのときは、意志の弱さに落ち込み、自信を喪失するものです。

著者は、先延ばしの原因は怠け者だからでなく、心のメカニズムを知らないからだといいます。誰もが「集中力」を持っており、大事なことはその生かし方だといいます。本書は、その方法を教えてくれます。

最大の特徴は、科学的であることです。あおり系のタイトルに反して、内容は科学的です。参考文献も半端な数ではありません。サイエンスライターである著者の真骨頂といえます。

ライフハックも充実しています。缶コーヒーの上手な摂取方法や、朝イチに着手すべきタスクなど、集中力を加速させるテクニックがエビデンス付きで45個も紹介されています。

やるべきことにとりかかれない人や、始めてもすぐ誘惑に負けてしまう人、疲れやすく集中が続かないという人など、もっと力を発揮したいビジネスパーソンに広くオススメです。

集中力を手に入れることは“真の自由”を手に入れることだ… 続きを読む