

～古賀院長エッセイ～

次代への風



集中力を阻むもの

先月は良い結果を得るために集中力が必要、ということをお話ししましたが、集中力を削ぐものが周りには溢れています。物理的な環境から内面的なことまで様々ですが、これらを意識的に遠ざける必要があります。

脳内には様々な活性物質があります。ドーパミン、ノルアドレナリン、セロトニン、アセチルコリン、エンドルフィンなど数十種類あり、それぞれに場面に応じた役割があります。これらのバランスが良いのが集中した状態で、その時の脳波は1秒に8から10個ほどの整った波でアルファ波と呼ばれます。怒りや不安が強い時はノルアドレナリン、逆に幸せいっぱいの際はエンドルフィンなどが多くなりますが、この状態では何かを冷静に遂行するという作業には支障になります。集中するということは、感情が入り込む隙がなく実行している時のことで、脳内の活動が一方に偏らない冷静な状態です。外科医にはこのような集中力が要求されます。

社会生活では様々なストレスに晒されることは避けられませんが、日頃から多少の訓練を心掛けると、脳内物質が場面に応じてスムーズに活動してくれるようです。スポーツや勉強や趣味の時間でも、自分は今、冷静に活動しているな、と自覚することが訓練です。まずは身の回りの環境整備から始めましょう。雑然とした所では脳も落ち着きがなくなります。雑音や雑念もできるだけ遠ざけましょう。テレビも漫然と見ないようにしましょう。

一日を計画的に過ごし、基本を見直し、徐々に力を付けていけば、集中力は自ずと鍛えられ、ストレスにも強くなります。



院長語録

毎朝の朝礼での一訓をご紹介します。

●自信がある人は 先が見えている人

●サバイバル

生き延びる為 自分に必要なものを身につける
他人の真似ばかりしていてもダメ