

9月30日（金）集中顔

来週から10月になります。勉強も運動も、集中してやりたいですね。同じ時間やっても、よくできる人がいます。それは集中しているからなのです。



さて、「真剣に集中しているときの顔」と聞くと、どんな顔をイメージしますか。眉間にしわを寄せたり、一点をじっと見つめたり……。この「集中顔」を使って、集中力を高める方法があります。それは、集中していなくても集中しているような「真剣な顔」をつくることです。

アメリカのある大学の研究です。真剣な顔を見せられて同じような顔をしたグループと、とくに何もしないグループに分けて、5分間パズルを組み立ててもらいました。すると、真剣な顔をしたグループの方がたくさんパズルをはめられたそうです。

「うまく集中できていないな」と感じたら、**真剣な表情**になってから勉強すると、いつもより集中できるかもしれませんよ。

村越 新