

9月25日（月）集中顔

涼すずくなりました。勉強べんきょうも運動うんどうも、張り切はってやりましょう。さて、同じ時間おなじじかんやっても、なぜかよくできるひと人がいます。それは集中しゅうちゅうしているからなのです。



さて、「真剣しんけんに集中しゅうちゅうしているときの顔かお」と聞くと、どんな顔をイメージしま

すか。眉間みけんにしわを寄せたり、一点いってんをじっと見つめたり……。この「集中顔しゅうちゅうかお」を使って、集中力しゅうちゅうりょくを高める方法たかほうほうがあるのです。それは、集中しゅうちゅうしていなくても集中しゅうちゅうしているような真剣しんけんな顔かおをつくることです。

アメリカのある大学だいがくの研究けんきゅうです。真剣しんけんな顔かおを見せられて同じような顔おなじかおをしたグループと、とくに何もしないグループなにに分けて、5分間パズルふんかんを組み立ててもらいました。すると、真剣しんけんな顔かおをしたグループほうの方がたくさんパズルをはめられたそうです。

「うまく集中しゅうちゅうできていないな」と感じたら、真剣しんけんな表情ひょうじょうになってから勉強べんきょうすると、いつもより集中しゅうちゅうできるかもしれませんよ。

村越 新