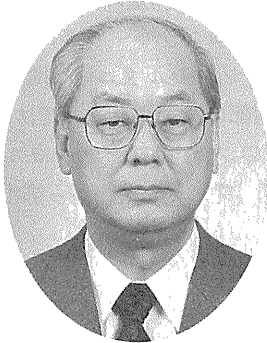


ずいそう



集中力

松村 義章

昼休みによく新宿・伊勢丹周辺を散歩するが、必ず立寄るのが紀伊国屋書店である。本屋も最近ではアマゾンドットコムのような「e-ビジネス」が盛んになってきており、大店舗を構えた書店も徐々に変革を強いられることになる。最近の本屋の店頭を見ていると、次から次へと出版される新刊本の多さに驚かされる。昼食後の僅かな時間では、一通り見て廻るだけでも時間が足りないのに、ましてその場で読みたい本に巡り合える機会は殆どない。このため予め書店のホームページを開き、書評などから興味ある本の的を絞り、店頭で確認のうえ購入するというIT活用の生活の知恵を発揮している。

私の読書歴は高校のときからで、世界文学全集や哲学書を少しかじったが、今思えばバンカラ先輩の真似をしていたに過ぎず、恥ずかしながら殆ど身につけていない。その後は趣味が読書とはとても言えない程度に、吉川英治、井上靖、松本清張、司馬遼太郎の小説集、内外のエッセイのほか趣味の山登り、音楽鑑賞の専門書、更に時代の進歩に遅れないようその時々話題書を嗜んできた程度である。若い時は理解度はともかく長編の小説を読む気力があつたが、歳とともに短編小説、エッセイ、雑誌などの比較的短時間で読めるものになっている。

昨年初めから人材育成関連の本を中心に、最近話題のIT、ゲノム、バイオ等の堅く内容のある解説書、対談集を読みだした。当初週1冊程度を目標としていたが、視力の低下のほか物忘れもひどくなっているため、目下のところ月2冊が限度であり、同じ本を2、3回それもメモをとりながら繰り返し読んでいくことが多い。雑誌など一度買った本をまた買うこともあり恥ずかしい限りである。明らかに集中力が持続できなくなっているのである。

集中力と言えば、最近将棋の谷川浩司さんが「集中力」という本を出されたが、この中に集中力の持続限界は約2時間（映画1本分程度）なので、一度息を抜き、集中力の回復を待って再度持続させ、長丁場を戦い抜くことが大切なこと、一つのことをマスターするには、若い時に（若ければ若い程いい）約1万時間打ち込む（集中力の累計）ことが必要だと述べておられ

る。谷川さんは中学2年の時プロ（4段）になられたそうで、子供の時から毎日3時間10年間学んでこられた結果で、約1万時間に相当するそうだ。オリンピックの選手に、勝つためには何が最も大切なことかとアンケートした結果、90%の人が集中力と答えたそうだ。当然のことながら「好きこそもの上手なれ」で、好きだからこそいくらでも集中力が続くのである。従って、まず好きにさせることが大切であり、マラソンの小出監督のように「ほめてその気にさせる」ことも、人材を育成するうえで大切なポイントの一つである。

話を我が身に返すが、自分なりに一時期かなり長期にわたって打ち込んだものとして野球やゴルフ等のスポーツと外国語（会話）があるが、少しは物になったと思われるものは中学時代の野球しかない。今思えば、3年間の短い期間であったが、新設の私立中学を衆知させるという目的意識を持ち、若さと素晴らしい先生の下で、安心して集中力を高めることに専念できたためと思えてならない。会話は何としてもマスターしたく、日米会話学院、日仏会館等に通ったが、確たる目的意識に欠けていたこと、仕事との両立、30半ばという年齢等から集中力を持続出来なかったことがマスター出来なかった要因だろう。

会社勤めも早や40年を超えた。この間平均して1日1時間社業に集中してきたとすれば、ほぼ1万時間になる。幸いなことに私たち右肩上がりの時代は、半世紀近く同一業種に専念できたが、ドッグイヤーといわれるこれからの時代は、社名は変わらないとしても、恐らく10～20年の周期で新業種に進出せざるを得ない変革の時代になろう。経営者の資質の一つに集中力があげられるが、これからの経営者は我々より数倍の集中力をもって、世の中の動きに対応していかなければならないだろう。大変な時代になったものだ。

こんなことを思っていたら、勤めを退いたらどうすればいいかと改めて考えさせられるが、いまさら集中力を働かせることはとても無理だと割り切って、適当に面白可笑しく生きていけばいいとも思いたくない。結局は好きなことに、ゆっくりと精一杯の集中力を注ぎ込み、少しでも物になるよう努力しながら、人生を全うするしかないのではないかと考えている。