

はじめに

ビジネスパーソンはどうしたら成功できるのか？

書店のビジネス書のコーナーに行くとき多くの「成功本」があります。

成功本とは、「どうやったら成功できるか」つまり「成功のために必要な法則」を記した本のことです。「成功に必要な7つの原則」などなどが、詳しく解説されています。

しかし、じっくり読んで納得したつもりでも「7つの原則ってなんだっけ？」と振り返ってみたら思い出せない、なんていう経験はないでしょうか？

そうです。**人間は忘れやすい生き物なのです。**

ありがたいことをたくさん教わっても右の耳から左の耳にすぐ抜けていってしまいます。

さらに今空前の「脳科学ブーム」が起きています。

本や雑誌、そしてテレビで「脳を活性化する方法」や「脳を鍛える方法」がいろいろと取り上げられています。

なぜ今脳科学がブームかということ、以前はわからなかった脳の活動が、様々な検査でわかるようになったからです。

「イメージング」といって、脳の活性の度合いを画像にする技術が発達し、脳の活動が「見える化」できるようになってきました。

脳の活動を「見える化」することで、様々なことがわかってきました。

たとえば、「ワーキングメモリー」という言葉があります。これは「短期記憶」、「作業記憶」という意味ですが、何か作業をするとき、人間は作業の手順を頭に入れておかなければいけません。

ところが通常、短時間で覚えておける項目数は7つ程度なのです。ですから、たくさんの成功法則を学んでも忘れてしまうのはやむを得ないのです。

ならば、本当に大事なポイントだけに焦点をしぼったらどうなるか？

そのような発想から生まれたのが本書の「ワンステップ・メソッド」です。

私を支えた大きな柱やる気と集中力

私は山梨県の駿台甲府高校という学校から東京大学の理科Ⅲ類に初めて合格しました。

私の母校は当時まだ新設校で、私は2期生でした。これだけでも受験には不利な状況、しかも東大の中でも理科Ⅲ類という

のは最難関と言われていました。

詳しく話すと本1冊分になってしまいますが、私が育った環境は受験には圧倒的に不利なものでした。そんな私が受験エリートたちと対等に戦って最難関を突破できた鍵は「やる気」と「集中力」です。

学生時代の私は医学部の野球部に入り、大好きな野球に打ち込んでいました。

しかし、私が入部した当時の野球部は非常に弱く、いつも負けてばかりでした。そんな野球部を立て直し、医学部の全国大会で準優勝するレベルまで導くことができました。

この原動力になったのも同じやり方、つまり「やる気」と「集中力」なのです。

医師になってからは、心臓の専門医として心臓カテーテル手術を長年担当してきました。これは、心臓の筋肉に血液を送る「冠動脈」という血管の詰まっている箇所を広げるもので、とても神経を使います。

ここでも私は「やる気」と「集中力」を使って、年間50例くらいだった手術件数を、年間600例まで増やすことに成功しました。

しかし、これらは私が決して特殊な能力を持っていたからではなく、私が採った方法が科学的に見ても理にかなっていたからなのです。

なぜ私が集中力をつけられたのか？

では、私がなぜ人並み外れた集中力をつけることができたのか？

その理由はズバリ「勉強しなかったから」なのです。この説明をするためには、小学校時代まで遡らないといけません。

私の母は比較的教育熱心だったのですが、残念なことに私が11歳のときに病気で亡くなりました。

当時小学校の担任の先生が出していた宿題というのがちょっと変わっていて、「なんでもいいから、ノート5ページ分勉強してくる」というものでした。

母が亡くなってから、私に勉強のアドバイスをする人は我が家にはいません。

そもそも学校の宿題などやりたくもないし、放課後は友達と遊びに行きたいし、夜は夜でテレビを見たいし……。

私はいかに宿題に費やす時間を短くするか、それだけを考えていました。

そして私がやった勉強というのは、計算ドリルと漢字ドリルを一日交代でやるというものでした。

来る日も来る日も計算と漢字ばかり。同じドリルを3回はやりました。

しかも、とにかく早く終わらせたいので、勉強中は集中して

いました。私の目安として、宿題に30分以上かけたら時間のかけすぎ。時間がもったいないという感覚でした。ですから、宿題はいつも30分以内で終わらせていました。

おかげで漢字テストはいつも満点。計算はもともと得意でしたが、これ以来計算のスピードでは誰にも負けなくなりました。



それと、もう1つ。

高校時代、私は一時期将棋に熱中していました。将棋というのは非常に頭を使います。かなりの集中力が要求されます。高校2年生のころの私は、将棋の合間に息抜きに少しか勉強を

する、そんな生活でした。

受験だけを考えれば、やや遠回りした感はありますが、これによって集中力が高められたのは言うまでもありません。

もし私が真面目に勉強するタイプだったら、豊富な時間を無意味に使ってだらだらと勉強したことでしょう。余計な勉強に時間を費やしたくない一心で、集中して勉強した。

逆説的ですが、これによって私の最大の武器である集中力が身についたのです。

なぜやる気を維持できたのか？

では、私は誰も勉強しろと言わない環境で、なぜ「やる気」を維持できたのでしょうか。実は私は中学1年の段階ですでに東大理三受験を決意していました。つまり、中一のときには目標設定ができていたのです。

遠くの目標を設定し、目の前の勉強に集中する。

本書でこれから説明していくやり方を私はすでに中学生のときに誰に教わるでもなく、実践していたのです。

野球部を強くしたのも、カテーテル手術を増やしたのも、実はこのやり方を応用進化させていただけなのです。

野球部を強くするという目標を設定し、目の前の練習や試合

に集中する。

カテーテル手術を増やすという目標を設定し、目の前の治療に集中する。

こうしたやり方を無意識にとることで、私は「やる気」を維持することができたのです。

後に脳科学を勉強するようになり、自分のやり方が極めて理にかなっていることがわかりました。そして、そのエッセンスを体系化したのが本書なのです。

誰でもやる気と集中力は引き出せる

このようなことを書くと、私が特殊な人間だからできたと思われるかも知れません。しかし、決してそんなことはないのです。

スポーツのうまい下手があるように、勉強や仕事でもたしかに向き不向きはあると思います。

しかし、ある程度のレベルなら誰でも到達できます。それを加速させる武器が「やる気」と「集中力」です。

この2つは誰でも本来持っているものです。方法さえわかれば、だれでも引き出すことができるのです。

目の前の一歩からすべては始まる

本書でこれからお話するワンステップ・メソッドのキーワードは「**目標を設定すること**」「**目の前の一歩**」「**時間**」です。

遠くの目標を設定し、そして常に見失わないようにします。そして、その目標に向けて「目の前の一歩」に集中します。その集中力を高めるために「時間」を活用します。

どんなことを成し遂げるにしても、とにかくまず「目の前の一歩」を踏み出さなければ始まりません。

多くの人が成功できない理由は、**一歩が踏み出せないか、踏み出す方向が間違っている、あるいはその歩みが遅すぎる**ことが原因です。

本書を最後までお読みいただければ、あなたもやる気と集中力を高めて、成功への一歩を踏み出すことができます。