

おはようございます。

平成30年が暮れようとしています。皆さんが生まれ育った平成という元号もあと4ヶ月あまりとなりました。個人的なことを言いますが、私の息子は昭和63年生まれです。ちょうど平成と同じ年を重ねてきました。だから、息子の年齢は、平成の年と一致していたので、とても便利でした。これからは、30に次の元号の年を足さなければなりません。ちょっと面倒です。

さて、3年生は、年が明けてすぐのセンター試験に向けて準備を進めているところだと思います。1・2年生の皆さんも、新しい年に向けて、新たな決意を胸に秘めている人もいることでしょう。年の暮れに当たって、今日は人が「伸びるコツ」という話をします。

これは、現在大学ラグビーで9連覇している帝京大学ラグビー部の岩出監督が提唱しているものです。彼が行っているのは、選手たちの能力を最大限伸ばすために、かつての体育会的指導法をやめて、本人の自律的な成長を支援する、というものです。そのために、まず練習を楽しむということを重要視して指導されているそうです。

私たちが能力を一番発揮できる時とは、どんなときでしょうか？それは、今取り組んでいることに楽しさを感じる時です。そして、自分が置かれている状況を楽しいと思うか苦しいと思うかは、自分の感性と解釈によります。

反対に、実力を発揮できない理由は、やるべきことに集中できていないからです。それは、過去の後悔「もっと早くから準備しておけばよかった」や、未来への不安「失敗するかもしれない」にとらわれてしまって、現在に集中できなくなっているからです。

皆さんは今までに時間を忘れて何かに熱中した経験があるでしょう。そういう心理状態を「フロー」とか「ゾーン」と呼びます。これは、ハンガリーの心理学者、チクセントミハイ博士が1990年に提唱したものです。

「ゾーン」に入ると、人は自分の限界近くまで能力を発揮することができます。目の前の状況に完全に集中しているので、不安やストレスを感じることなく、楽しんで取り組むことができます。これを「ゾーン」に入ったといいます。つまり、人は「ゾーン」に入ることによって、自分の力の限界まで発揮できるのです。

プロのスポーツ選手が、「ボールが止まって見えた」とか「シュートを打つ前に入るとわかっていて」とか「周りの動きがスローモーションのように見えた」などと言うのを聞いた

ことがあると思います。彼らはまさに「ゾーン」に入っていたのです。

それでは、どうしたら「ゾーン」に入れるでしょうか。

まず、準備段階です。2つのことを準備する必要があります。

一つ目は、自分の姿勢を、「しなやかマインドセット」にすることです。「しなやかマインドセット」とは、スタンフォード大学のドゥエック教授が提唱しているもので、能力はだれでもいつでも伸ばせるもの、今できなくても努力すれば必ずできるようになる、と信じる心の持ち方です。

その反対が「硬直マインドセット」です。これは、自分の能力には限界があると信じて、途中で困難にぶつかる自分には才能がないからとか、自分の力では無理と思い、すぐにあきらめてしまう考え方です。

この二つのマインドセットを、私たちは皆、両方持っています。時によってあるいは分野によって、どちらかに傾いてしまうことがあるだけです。従って、日頃から、できるだけ「しなやかマインドセット」を意識して保つことが重要になります。

次に、目標を明確にすることです。「ゾーン」に入るには、心理エネルギーを目標に向けて100%近く集中する必要があります。そのためには、目標ははっきりしていなければなりません。その取り組みの目的や目標をできるだけ具体的に設定してください。

その際注意しなければならないことがあります。それは、目標を今できることから少しだけ高いところに設定することです。あまり高い目標だとすぐに挫折してしまいますし、低すぎると「ゾーン」に入る前に終わってしまいます。ちょっと高いハードル、頑張れば届くところにある目標にすることが重要です。

いよいよ取り組みです。このとき意識してほしいことがあります。それは、いつもの自分のペースよりも少し速いテンポで行うことです。例えば、読むスピードを少し速くする、少し速く書く、スポーツなら少し速くパスをする、などです。

そのために、私自身が行っている方法を紹介します。それを「タイマー法」と名付けています。必要だと思うよりも少しだけ短くタイマーを設定し、勉強を始める、という方法です。例えば、この問題を解くのに20分かかると思ったら、タイマーを15分に設定して、「用意、ドン！」で始めるのです。

次に、取り組みの過程で大切なことは、1回1回の成果を自己評価することです。これを「フィードバック」といいます。取り組みの結果は、成功だったり失敗だったり、またはその半々だったりするでしょう。いずれにしても過程と結果を振り返り、よかったところ悪かったところを具体的に分析し、設定した目標との差を意識するのです。そうすることで次の取り組みへの道筋が見えてきます。それがまた「ゾーン」に入るきっかけとなるのです。

特に、失敗は学びのチャンスです。失敗こそが私たちの成長の糧となります。「失敗はヒント」だと考えて、失敗を次の挑戦に生かす人になってください。

最後に、最も大切なこと、それは楽しむ、ということです。もちろん辛い練習だったり、不得意教科で難しい問題を解いたりすることもあるでしょう。しかしそんなときも、できるだけ楽しもうとする姿勢が大切です。

自分の心の持ち方次第で、どんな挑戦も楽しい取り組みに変えることができます。これができたら自分はまた一段階成長するのだと考えて、「いいぞ、いいぞ」とか「やってやるぞ」などと言いつつ聞きながら取り組めば、案外辛いことも楽しく思えてくるものです。「難しくてもおもしろい」と言える人になってほしいのです。

繰り返しますが、私たちは2つのマインドセットを持っています。「しなやかマインドセット」と「硬直マインドセット」です。どちらを選ぶかは自分次第です。私たちは、自ら変わろうとするととき伸びる可能性が最大になります。

英語の **Change** は、一文字変えるだけで **Chance** になります。まさに、自分の考え方を変えることがチャンスをつかむことになる、ということです。

皆さんの努力が成功への道に繋がっていくことを祈って、今年の最後の話とします。