

東桜コンピテンシー2019 「⑨自己効力感」について ～その2～

⑨「自己効力感」

「自分の可能性を信じ、懸命に努力することで、自分が望む成果を得ることができると信じるという信念。困難な状況においても、ポジティブで建設的な行動を起こすことができる意志。」

今回は、ポジティブで建設的な行動を起こすことができる意志を持つためにはどうしたらいいのか、という点について考えてみます。

ここでは、今夏、甲子園で大活躍した星稜高校野球部のメンタルコーチであり、数多くのトップアスリート、一流経営者などの指導を行ってきた飯山暁朗氏の記事（星稜を「甲子園強豪校」に変えた2つの気づき 東洋経済 ONLINE 2019.8.23）の内容を引用しながら話を進めます。（明朝体の文章が引用部分です。）

（i）目標だけでなく、「目的」の存在が重要

部活動では、取り組む際に目標を立てます。たとえば、〇〇大会優勝というように。一方で、私は目標とは別に、部活動には取り組む「目的」があると考えます。結果も大切ですが、そこまでに至るプロセスも大切です、という話をする必要がありますが、目標が結果だとしたら、目的はプロセス、つまり、日ごろの練習や試合の過程で学ぶことの中にあると考えます。

星稜高校を指導した飯山氏も「甲子園優勝」という目標に加えて、「なぜ、甲子園で優勝したいのか？」という「目的」の存在が大事だと述べています。さらに、自分のため、自分の喜びだけを考えて目標を実現しようとしても、次のようなことが起きてその実現性は低くなると述べています。

「それは、『逆境や壁にぶつかると、自己防衛本能が働いて諦めてしまう』ということです。逆境や壁にぶつかると、『こんなはずじゃない』『これは何かの間違いだ』と拒絶する。そうすると『やっぱり無理だ』『自分にはできない』とそのことから逃避しようとし、そして脳は諦めることを覚えこんでいき、『まあいいか』『仕方ないね』と燃え尽きやすい脳ができてしまいます。

そしてもう1つ。実現しても『満足して燃え尽きてしまう』ということがあります。目標を達成して『やったー！』『できた！』と喜ぶことはいいのですが、『これで大丈夫だ』『ここまででいいだろう』と脳が満足してしまうとそれ以上努力すること、行動しようとする意欲が失われてしまいます。高校野球でも全国大会出場を決めた瞬間に喜びすぎて満足してしまうと、全国大会で勝てないという状態になるのです。

一方で、いつまで経っても諦めない、いつまで経っても満足せずに成長し続ける人がいます。

それは、『喜ばせたい人』がいる人です。自分のためであれば諦めやすくても、喜ばせてあげたい、幸せにしたいという人がいたら、なんとしても喜ばせようとして諦められなくなります。

『自分が甲子園優勝という箔をつけたいから』『自分がスカウトに注目されたいから』。これでは燃え尽きやすくなってしまいます。ですから星稜高校の選手たちには、『誰を喜ばせたいか』『誰

の笑顔を見たいか』をしっかりと考えようと伝えました。」

進路希望実現についても同様のことが言えます。〇〇大学合格を目標に掲げたとしても、それは目的ではありません。

一般的に、大学などへ進学することの目的は、その大学で何を学ぶのか、あるいは研究をするのか、さらにその先社会に出てからどのように自己実現していくのか、あるいはどのような形で人のために役立ちたいのか、社会貢献したいのかということになるでしょう。

そのような目的が明確でなければ、大学に進学する意義は薄れてしまいます。就職する場合はなおさらです。(東京大学のように「何を学びたいのか」を大学入学後に改めて考えることができる場合もありますが・・・)

また、そういったことをまったく持たないで大学へ進学すると燃え尽き症候群に陥ってしまうことになりかねません。

また、飯山氏は、「しなければ」という言葉には2種類の意味があると述べています。

一つ目は、「しなければいけない」という言葉です。

「これは義務感とプレッシャーを生みます。『勝たなければいけない』『仕事をしなければいけない』『合格しなければいけない』と口にしたとたん、脳にはストレスがかかってしまい、マイナス思考になってしまいます。」

二つ目としては、「しなければならない」という言葉です。

「これは使命感を生む言葉になります。子どもを守る母親を思い浮かべていただければいいと思います。このとき母親は『子どもを守らなければ』とっていますが、決して義務感からそうしているわけではないでしょう。むしろ使命感を感じているはずです。」

さらに、飯山氏は、「使命感」を感じるためには自分の「役割」を認識することが大切だと述べています。

「それは、自分の『役割』を認識することです。そのためには、まず自分が何に属しているのかという『帰属意識』が必要になります。帰属意識を持つことで、その組織やチームの問題点を認識することができます。そして、その問題点を認識することで、自分の役割に気づくこととなります。この役割意識を強く感じて『自分がやらなければ』と感じられることで、責任感や使命感といった感情がつけられていきます。」

ここで述べられていることは、皆さんも、日々の自分の生活の中で感じていることでしょう。

勉強、部活動、様々な学校行事を含め、日々の生活を義務感からやらされているのか、自分から進んで取り組んでいるのかの違いです。私も「自主」や「自律」という言葉をよく使いますが、同じことに取り組むのでも、自分がどのようなマインドで取り組んでいるかによって得られるものが違ってくるということをここで確認しておきましょう。

また、日本人の自己肯定感が低いのはなぜか、という現状についても次のように述べています。

「日本の学生は、アメリカや韓国、中国などと比較すると自己肯定感が低くなっているという調査結果もあるようです。この自己肯定感の低さが、先のような思考を生み出してしまう原因だとも言えます。では、なぜ自己肯定感が低くなっているのでしょうか。

私の持論ですが、子どもの時から『夢教育』を受けていないからだと思っています。夢に対する教育を受けていないのです。日本は『短期目標』と『努力』、そして『反省』の文化があるので、長期的な視点、つまり夢やビジョンに関することを習わないで大人になっていきます。

さらには『ダメ教育』と私は揶揄していますが、『あれをしちゃダメ』『これをやっちゃダメ』とダメなことばかりを記憶させる教育をしていらっしゃる親御さんや学校の先生が存在です。

これによって『やってはいけないことをやらないでおけば大丈夫だ』と、子どもが挑戦しようとする意欲をなくしてしまいます。つまり「やる気」が失われていくわけです。『いまの若い人たちは心が弱い』と言う人もいますが、脳のことがわかると、実は、心が弱いわけではなく過去の記憶が邪魔しているだけなのです。過去の『できない』というデータを記憶してしまっているためにマイナス思考になってしまっているのです。」

短期的な目標と努力、反省の中で成長することもあります。長期的な視点（夢やビジョン）をもって自分の将来を考えることも、中高生の時代にはとても大切だと思います。「東桜コンピテンシー2019」の一つに「ビジョン」がありますが、ポジティブな思考を持つためには、夢やビジョンが大切だということもここで確認しておきましょう。

今回、皆さんに心へ留めてほしいことは、同じ目標に向かって同じように努力したとしても、「目的」が明確になっているかどうか、あるいは、相応しいものごとへの向き合い方や考え方をしているか否かによって、得られる成果やその後への影響が変わってくるということです。自分自身をよりよい形で成長させるための考え方を意識することを心掛け、少しずつ自分のものにしてほしいと願います。

最後に、次の言葉を紹介して終わります。

- 「思考を変えれば、言葉が変わる。」
- 「言葉が変われば、行動が変わる。」
- 「行動が変われば、習慣が変わる。」
- 「習慣が変われば、性格（人格）が変わる。」
- 「性格（人格）が変われば、運命が変わる。」

令和元年（2019年）11月