

前期始業式で、皆さんに1時間1時間の授業を何よりも大切にしてほしい。本気で授業を大切にすれば、必ず皆さんは大きく変わり、一人ひとりの授業への取組が変われば、クラス全体の雰囲気も大きく変わる。そしてそれが学校全体を大きく変えていくことになると話をしました。前期を終えるにあたり前期の自分自身の取組について、振り返ってみてください。

人の能力は2つに分かれ、学力テストなどで測ることのできる認知能力 (IQ) と数字で測ることの難しい非認知能力 (EQ) と呼ばれる能力です。後者の非認知能力は、人間力や生きる力と呼ばれることもあります。非認知能力とは、認知能力以外の問題解決能力や協調性、自律性などの資質のことを指します。非認知能力に分類される GRIT (グリット) について、今日は話をします。

様々な分野で大きな成果を上げた人たちに共通するのが「GRIT」と言われる能力です。

GRIT とは、Guts (度胸) : 困難なことに立ち向かう能力

Resilience (復元力) : 失敗しても諦めずに続ける力

Initiative (自発性) : 自分で目標を見つける力

Tenacity (執念) : 最後までやり遂げる力

日本語では「やりぬく力」と紹介されています。心理学者のアンジェラ・ダックワースは、人生で何か大きなことを成し遂げることができるかどうかは、才能よりも GRIT (やりぬく力) だと研究を通して結論付けています。「GRIT」は、具体的には「情熱」と「粘り強さ」という2つの要素からなります。この研究で面白いのは、才能や知性と GRIT は関係ないということです。様々な実験から、高い才能を持ちながら GRIT がいないために途中で挫折してしまった人。反対に周りと比べて際立った才能をもっているとはいえなくても GRIT があるために成功を収めた人たちの事例が存在します。才能は重要でないという話ではなく、才能があったとしてもそれを生かせるかどうかは別の問題ということです。そして、更に面白いのがこの GRIT は後天的に伸ばすことができるということです。つまり、トレーニングすれば今からでもこの GRIT を高め、大きな挑戦をすることも不可能でないのです。アンジェラ・ダックワースの本の中で実際に GRIT を伸ばすための方法が5つ紹介されています。

1. 興味があることを見つけ、それに打ち込む

まずは自分が情熱を傾けられることを見つけること。自分が興味を持っていないことに粘り強く取り組むことはかなり難しいことです。自分が長期間本気で打ち込めるものを探してみましょう。

2. 失敗を恐れずチャレンジし続ける習慣をつける

GRIT を伸ばすために必要なのは、何事も最初から無理だと決めつけないことです。まずは「無理！」とは言わず、「もしかしたら、できるんじゃないか」「どうやったらできるだろうか」物事を前向きにとらえる癖を付けるようにしましょう。

3. 小さな成功体験を積む

GRIT が高い人は自分に自信を持っています。自分ならやれるという信念を持っています。その信念を支えているのは過去の成功体験です。まずは自分でもできそうな所から始め、徐々に少し高い目標を設定しそれをクリアする経験を積むことで GRIT を高めていくことができます。

4. GRIT が高い人がいる環境に飛び込む (学校外での経験)

自分の意識を変えるのはなかなかハードルが高いですが、周りの多くの人が GRIT が高いという環境に飛び込んでしまえば、自分もそうせざるを得ない状況に追い込まれます。

5. ハードなことにチャレンジせざるを得ない環境をつくる

自分のルールをつくる、または家族や友人と一緒にハードなことに挑戦することを義務にしてみるという方法です。

「やりぬく力」「情熱」「粘り強さ」は、特に新しい概念ではなく、当たり前だと思う人もいます。当たりの前のことを長期的にやり続けることは、とても大変なことでわかっているにもかかわらずできない人がほとんどかもしれません。これを機会に一度立ち止まって考えてみてください。GRIT は今からでも伸ばすことができるのです。前期を振り返り、さらに今日から一歩踏み出してみませんか？秋期休業中、しっかり自分自身と向き合い、一歩踏み出す勇気を期待しています。