みどりの寺子屋Web通信 008号 2020.6.1

SCHOOLHOUSE
MidorinoTerakoya
http://www.midorinoterakoya.com

070-5086-6088(みどりの寺子屋)
070-6562-6088(緑川)

みどりかわより

緊急事態宣言が解除されました。みんなはどのような生活を送っていましたか？緑川は当初、みんなの力になれない、何も貢献できない…、という、やるせない思いが大きかったです。ですが、悩んだところで環境は変わりません。いつも通り自分にできることを懸命にやり、この期間を必ずプラスに変える、と決めました。

緑川はこの期間の目標をいくつか設定していました。一番は『寺子屋再開に向けての準備』でしたが、個人的な目標は『①英語の学習』『②本を読む』『③トレーニング』『④ストレッチ』などです。ただなんとなく、ではありません。『①問題集を何ページ』『②経済、脳科学、教育分野の本を何冊』『③自分で決めた日に自分で決めた練習メニュー』『④開脚前屈毎日100回』のようにさらに細かく具体的な目標を設定していました。

やることがなくダラダラしている時間はありませんでした。もちろん、ゆっくりしている時間もありましたが、『この日、この時間はゆっくりする』というように休むことも目標に設定していました。もちろんすべてやり遂げました。なぜできたか。簡単です。普段からそういう練習をしているからです。習慣にする努力をしてきたからです。やり遂げる訓練をしてきたからで

す。普段できないことは、環境が変わってもできるようになることはありません。逆に、普段できるのであれば、環境が変わってもできるものです。

「緑川先生は健康的でいい体でいいわね…。」よく言われます。そうなるように努力しているのです。生まれつきの体、のように言われるのはあまりいい気持ちはしません。

「どうすればそんな体になれるの？」良く聞かれます。答えは簡単です。目的や目標を設定してやり遂げることを積み重ねること。それ以外に方法はありません。コツは習慣にして辛いことを快感に変えることでしょうか。緑川には大きな目的があります。その目的達成のために小さな目標を立て、日々積み重ねているのです。そのがんばるエネルギーは絶対に目的を達成する！という『思い』です。毎日忙しく、楽しく、とても充実していました。あっという間の２ヶ月でした。

討論の時によく話すことですが、ここでもう一度確認しておきます。『目的』と『目標』は厳密には違うモノです。区別して考えるとがんばりやすいと思うので覚えておいてください。『目的』は『最終的にどうなりたいか』、『目標』は『目的達成のためにクリアすべき課題』のようなイメージです。高校入試突破が目的であれば、定期テストや実力テスト、さらに日々の小テストや日々の学習などが目標になるわけです。そしてそれらは具体的である必要があります。例えば、定期テストであれば、『がんば

る！』ではなく、『数学で６５点以上を取る！』というような感覚です。こういったことを聞き入れるか、聞き流すか、は自由ですが、こういうところで未来が変わるのですよ。

何度も言いますが、脳が頑張れるのは目的や目標があるからです。ブラックマンが努力できるのも目的があるからです。卑しい目的ですが…。ただ、なんとなくがんばろう！のように、目的や目標が具体的でないと、脳は何をどう頑張れば良いかわかりません。目的や目標がない脳は仕方なく自分を守ることを目標とし、自分を守るために楽をすることに全力を尽くします。結果として何もしたくなくなります。ゲーム、スマホ…。とりあえず今さえ良ければいい、という思考回路を作り上げます。

さらにそれをほっておけば、大変なことになります。脳にとって自分を守ることが最大の目標ですから、自分は正しい！と自分を正当化し、周りを攻撃しようとする力が大きくなります。「学校がなくなり、勉強ができないのはコロナのせいだ。」「こうやってダラダラしているのはコロナのせいだ。」…。他人や環境のせいにする考え方が生まれます。さらに、他人を攻撃し、他人を下げることによって自分が優位になったと勘違いするのです。自分のことしか考えられない人…。身勝手な人…。そうなってしまうのは、目的や目標を持とうとしなかったことが原因の一つなのです。

目的や目標を持ち、日々それらを達成することを積み重ねること。とてもシンプルですが、成長にとって何よりも大切なことです。元NBA のスーパ

ースター、マイケル・ジョーダンさんはこう言っています。「絶対にあきらめるな…。」これはいろいろな人から良く聞きますよね。ピンクマンも言っていました。需要なのは次のフレーズです。「あきらめたら、それが癖になるから。」と言っています。そうなのです。彼は「あきらめないでやり遂げれば、どんなことでも最後までやり遂げる脳を作ることができる。でも反対に、やり遂げずに途中であきらめてしまえば、どんなことでも途中であきらめる脳が作られてしまう。」と教えてくれているのです。今さえ良ければいいのではないのです。目的の達成が何より大切であるはずです。小さな目標でいいのです。それを最後までやり遂げる練習を重ねることです。大きな事を成し遂げたいのならまずは小さな事から。楽をして結果を求める、という原理原則に反した考え方だからいつまでたっても上手くいかないのです。

先日、薬をもらうため、病院に行きました。待合室を密にしない配慮なのでしょう。事前に電話予約をするように指示されたのでその通りにして行きました。病院は基本的に待たされるところです。それを想定して本を持って行きました。熱中して読んでいるうちに一時間が経過…。「さすがに薬だけなのにおかしい！まさか、呼ばれたのに無視してしまったか！」と慌てて受付に行く

と、係の方が処理を忘れていたようですぐに準備をしてくれました。丁寧な謝罪も受けました。

「わざわざ電話して、コロナウイルスの感染リスクがある中、1時間も待たされたあげく、病院のミスだったのよ！1時間も損したわ！」と怒り狂い文句を言う人もいるでしょう。緑川は違います。「待っている時間は本を読む時間」と目標を決めていました。読む場所が変わっただけです。感染リスクについては、「普段から食事、運動、手洗いなど…、できる限りの対策をしている。それでも感染してしまったら仕方がない。」と思っていますからあまり気になりません。病院の方に対しては、このような環境で懸命に働いている方々に対して敬意を持っていますから、その程度のミスは何とも思いません。あなたはどちらの考え方をしますか？心地よく生きていける考え方はどちらだと思いますか？

結局、脳の仕組みが明らかにしているように、自分を律することを大切にしながら、一生懸命に生きることが幸福感や充実感を生み出すのです。

実は自分がこのように考えられるようになったことに驚いています。若い頃だったら、イライラを爆発させていたと思います…。ダメ男でしたが、競泳コーチとして結果が出せなかった悔しさをきっかけに、自分を見つめ直し、自分の力不足を受け入れ、分析して改善する努力をするようになりました。それは、『選手たちを絶対に全国大会に！』という強烈な『思い』が、自分にとって何よりも優先する『目的』になったからです。誰かのせいにし、無力な自分を正当化することほど愚かな行為はない、ということを経験

から学びました。でも学校では、脳の仕組みやそれに合わせた正しい考え方、努力の仕方など、習ったことがありませんでした。どうすれば物事が上手くいくのか、どうすれば自分を変えることができるのか…。誰も教えてくれません。いろいろな先生方の話を聞きに行き、本を読み、それらを実践し…。おそらく一番勉強したであろう大学生の時よりも学んだと思います。そういった経験から、みんなには遠回りをしなくてもいいように伝えたいと思っているのです。

他人や環境のせいにしない人は、「コロナで勉強ができなかった。」「コロナだから太った。」とは絶対に言いません。そもそも勉強をやらなくなることも太ることもありません。日頃から目的や目標を持ち、小さな目標を達成することを繰り返している人は、どんな環境でも文句を言わず、淡々と自分のやるべき事をやり、達成する練習を繰り返しています。他人を攻撃することはありません。他人は共に高め合う存在だと考えているからです。いわゆるプラス思考はこのように訓練によって作られるのです。成長に環境は関係ありません。人はいつでも成長するための最善の場所にいるのです。どうするかは自由です。今、これからのあなたの考えと選択、行動が未来のあなたを作るのです。

『Study with me』という活動？を知っていますか？家で学習をすると集中できないから、勉強している姿をＳＮＳに発信するために、自分に

カメラを向けて勉強するのだそうです。「誰かに見られている感がある。」「一人ではない気がする。」ということで頑張れるそうです。それを観た人も頑張っている姿に刺激を受けて頑張れるようになるそうです。

目的や目標があれば、どうにかしてそれを達成しようと脳は全力を尽くします。結果的に色々なアイデアが生まれ、その繰り返しで達成に近づくのです。『みんなやっていないだろうから、学校が始まるまでやらなくていいや』などと考えているあなた。狭い世界にいるから周りが見えなくなるでしょうから理解はできますが、それは間違いです。目的や目標が明確である人たちは環境に関係なく努力しています。つまり、そういう人たちとはすでに３ヶ月分（１日学ぶ時間が２時間として計算すれば１８０時間ですから7.5日分、６時間として計算すれば５４０時間ですから２２.５日分です。）差がついているということです。言い訳をして誰かのせいにして自分を正当化しますか？それとも自分の力のなさを受け入れて今からでも変わるために努力しますか？どちらでも自由。あなた次第ですよ。

コロナ禍の中で危機に追い込まれている会社や経営者のニュースを見ていると、あたかもみんながそうなのだ、と思ってしまいませんか？でも実際はそうではありません。この状況をプラスに捉え、工夫して成果を出している人たちもたくさんいるのです。物事は必ず表と裏があり、対になっています。コインであれば表と裏の面が。株であれば損している人と儲けている

人がいるのです。偏ったものの見方、考え方は民主主義的ではないだけでなく、自分を不利にするものです。だから討論でそれを伝えているのです。あなたの考え方や物の見方はまだまだとても狭い世界の中にあるのですよ。

そもそも変わろうとしない人、自分からやろうとせず誰かにやってもらおうとする人、何でも他人や環境のせいにする人は、このWeb通信も読みません。ですがあきらめるわけにはいきません。あなたたちのために。そして自分のためにも。緑川はここまでたどり着くのに相当な数の本を読みあさり、色々な人から学び、実験して分析と実践を繰り返してきました。みんなはそのすべての要点をなるべくわかりやすく伝え、活かして欲しいと思っているのです。長い、と思うのかもしれませんが、そんな簡単に説明できるものではありません。甘えないでください。むしろここまで短くまとめていると言ってもいい。多くの教え子たちが緑川の元を飛び立ちましたが、自己実現を果たしている子たちはみんなこの要点を押さえています。楽をしていい結果を求めるような子はいません。みんな常に謙虚に自分を高めることを大切にしています。選択するのはあなたです。やりたくなければやらなくてもいい。あなたの自由です。でも、次のことは絶対に間違いがない事実です。変わろうとしなければ絶対に変わらない、ということ。あなたが得るものは、あなたの支払った犠牲や努力相応のものだ、ということ。そして、今あなたの選択と、行動が未来のあなたを作るのだ、ということ。