

令和5年10月11日（水）

すべてに○をつける

「すべてに○をつける」というのはとても大事な考え方です。有名大学を卒業した、ほとんどの人は、半分の水が入っているコップを見て、「半分しか水が入っていない」ではなく、「半分も水が入っている」と考える能力を持っています。「半分しか入っていない」を「半分も入っている」に言い換える。これを「リフレーミング」といいます。

「自分の勉強部屋が無い」を「自宅に自分の部屋がないのは、かえって図書室や自習室などを活用できるから○」にしたり、「部活動があり疲れる」を「部活ができるのは生活にメリハリができて充実感が得られるから○」にしたりするなど、リフレーミングすることで、ものごとを否定的に捉えてしまっているときに、肯定的に捉え直してみるができます。

これは、いわゆるポジティブシンキングとは違います。プラスの中からも、次に生かすポイントを見つけることも必要です。例えば、テストが99点だったとしたら、それに満足せずに「1問ミスしなければ」と考え次の勉強に生かします。たとえ満点だったとしても、「もっと速く解けたはずだ」「この解法があまりエレガントじゃなかった」と考えて、ただ○のままにしておかず、もっと大きな○を作れるように考えられる人が強いのです。

有名大学に通っていた卒業生に「なぜこの大学に来たのか」と聴いてみると、ほとんどの人は「有名大学だから」とか「こんなことをしたかったから」とプラスの志望動機を話してくれます。

しかし、「大学入学の受験勉強を続けられたモチベーション」を聴くと、ほとんどの人の答えは真逆です。「ライバルに負けたくなかったから」とか、「いじめられっ子のままじゃ嫌だから」とか、「田舎を脱出したかったから」と、マイナスなモチベーションが増えるのです。

性格は変えられません。しかし、考え方は変えることができます。受験においては、悲観的ではなく、楽観的にポジティブに考えることで成績を伸ばすことができます。そのために、いい方法があります。それは、自分の周囲のモノをすべてに○を付けることです。×を付けたくなくなったら○に言い換える、即ち「リフレーミング」してみましよう。