

チャーミングなファーストペンギンになれ！

2024・6・19 重枝 一郎

「幸福感」を左右するのは、なんであるか？

それは、「選択の場面で、自分で決定できたかどうか」である。

例えば、「なぜゲームは楽しいのでしょうか」。よく保護者の方から「うちの子はゲームばかりやって、勉強をしません。先生、どうしたらよいのでしょうか」という相談を受ける。私は、その際、「なぜゲームが楽しいのか」という本質について話す。

「ゲームの中には、自分で決める経験がたっぷりあるから楽しいのだと思いますよ。楽しくないようにするには、すべて教えてしまうことですね。私が小学生の頃は、今のゲームではないけど、遊びがそうでした。真っ暗になって、ボールが見えないのに空き地で野球をしていました。グラウンドではない空き地なので、たくさんの自分たちで決めたルールがありました。あの崖からボールが落ちたら、アウトねとか、あの高さのところにボールが当たったら、ツーベースねとか。秘密基地ごっこなんてまさにそれ。自分たちで決めると楽しくて時間も忘れるくらいに真剣に取り組めますよね。そして、それは幸せな時間」

さて、「自分で決める力」を付けるためには・・・

とりあえず、歴史的に見る、うまくいかない2つの要素について話す。

①「思い込み・先入観」の存在

②「これまで通りで何とかなるだろう」という行動不足

この2つを克服するために、いくつかのマインドセットが必要になる。

まずは、「ファーストペンギンマインド」をもつこと。

何かをやる前に、「やる意味があるのか」「将来役に立つのかな」を考えないということである。また、「完璧にやりたい」も必要ない。うまくいかなかったら修正していく力の方が大切になる。そして、「できない理由」を考えないということである。「できない理由」は0.2秒でいくらかでも思いつくと言われている。

次に、「失敗したくないんです」からの卒業。

とにかく「おもしろがる」「試す」「失敗（未成功）から学ぶ」というマインドである。完璧主義からの卒業とも言える。

最後に、「応援され力」。自分の力を補う他者の力は必ず必要になる。そのためには、「応援したい」と思われなくてはならない。私がよく言う「人たらしになろう」のことである。ポイントは、「あいさつ」「お礼」「真剣さ」「ひたむきさ」「笑顔」である。

私は、ここまでの話をまとめて、女学院生に、なってほしい人のキャッチフレーズをつくった。それは、「チャーミングなファーストペンギンになろう！」である。「チャレンジ」と「応援される力」を合わせた意味である。

でも、このような話をして、実際そうする人はどれくらいいるだろうか。

重要なのは実際の行動である。考える前に、「1回」「1個」「1問」「1ページ」の行動がカギを握る。とりあえずやり始めることが大切である。「やる気は後からついてくる」（この言葉は、私の座右の銘でもある）。

実は研究結果で、「読んでみたら？調べてみたら？行ってみたら？食べてみたら？やってみたら？」と言われて実際やる人は2%だと言われている。50人に1人である。

私たちは、その「2%の人になろう！」

152号で書いたことをもう一度言う。それは、「変えてはならないものを守るためには、変化を恐れず積極的に変わっていく」ということである。「変わらないためには、変わり続ける」。つまり、成長と進化により「変わり続ける」ことこそ、その存在価値が「変わらない」ことを支える。