

# みなさんの成長報告書から

今回は11月の成長報告書の中から、2人の受講生の質問とその回答を紹介します。

## Aさんの質問「勉強に身が入りらない」

勉強に身が入らない原因はスマホだと分かっているのに、ついまたスマホを触ってしまいます。どうしたらいいですか。

### 回答

スマホ…、非常に便利だけど、使い方によっては諸悪の根源になりかねないモノですよ。

集中したいと思うときは、なるべく刺激が少ない方がよいということがわかっています。光や音も変化のない方が集中しやすいです。

ということは、目線に窓がない方がいいですし、スマホやテレビ、マンガや雑誌といった誘惑されてしまうものもない方がいい。少なくとも、Aさんが誘惑されてしまうものは目につかないところに移しましょう。もっと言うと、スマホはリビングに置か親に預けるなどすると良いです。

清水敬也著「夢をかなえるゾウ」(飛鳥新社)という本があります。

その中に『決めたことを続けるための環境を作る』という章があります。

例えば「これからはテレビを見ないようにする」と決めたとする。でも決めただけでは何も変わらない。人間は意識を変えることが難しい。

みんなが「今日から頑張っ変わろう」と意識するけれど、実際は変わらない。人間の意志なんてとても弱い。だから、本気で変わろうと思うなら「意識」を変えるのではなく「具体的な何か」を変えなければならない。「テレビを見ないようにする」場合の具体的な何かとは…。

“テレビのコンセントを抜いたら、テレビを見なくなっても、一度立ち止まるやろ。そしたら、今までよりもテレビ見んようになる可能性は、ほんの少しやけど高くなるやろ。自分が決めたことを実行し続けるためには、そうせざるをえないような環境を作らなあかんということや。

ただ決めるだけか、具体的な行動に移すか。それによって生まれる結果は全く違ってくるんやで。”

と書いてあります。どうですか？

Aさんも、具体的な行動に移してみてもはどうでしょう。

## Bさんの質問「失敗をひきずってしまう。」

一度した失敗をズルズル引きずってしまい、中々前向きになれず、自分を責めてしまいます。こういうときは前向きに考えようと意識した方がよいのでしょうか。

### 回答

「前向きに考えようとする」、いいですね。私もそう思います。

でも、その前に、失敗したことを悔しがったり、それなりにきちんと落ち込むのも良いことです。くよくよした後はもう前を向くだけです。失敗をしっかり客観視していろいろな視点から分析してみましよう。

なぜ失敗してしまったのか、自分が失敗とと思っている事柄の「どの部分」が「どう悪かった」のか分析してみるのです。そしてそこから、その失敗を繰り返さないための対策を立てるわけです。

この作業を終えたとき、Bさんは新たな気づきや発見、新しい視点や考えを手にすることができるのです。これって、すごいことだと思いませんか？失敗があったからいろいろ考えられるし、何かを見つめることができるのです。こう考えたら、失敗もWELCOMEですよ。

…なんて、普段は思えたとしても、いざ失敗したときにはそうは思えないかもしれません。でも本当に、人って、失敗した分大きくなれるんです。(もちろんその後の客観的観察や分析は必要ですが)

失敗を引きずってしまいそうなときは、このコメントをもう一度読み返してみてください。

Bさんが、前向きに考えられるようになることを応援しています。

## 1月の予定

11日(土) プレゼン力養成講座(最終回)

12日(日) 研究倫理ワークショップ

13日(月) 数学オリンピック1次予選

26日(日) グローバルコミュニケーション

31日(金) 1月分成長報告書

提出締め切り

## 編集後記



入試制度が行きつ戻りつしていることは、みなさんも気になっていると思うと思いますが、iP-Uで学んでいることは、入試にもその後の生活にもジワジワと効いてくる良薬です。ぜひ、iP-Uでの経験を振り返ってください。(大)