

皆さん、こんにちは。

皆さんは、4月の始業式の時に私が「越境」についてお話ししたのを覚えているでしょうか。成長するためには、「コンフォートゾーン」から一歩外に出て、「ラーニングゾーン」で新たなチャレンジをすることが成長につながるという話をしました。

この3か月間、皆さんは、どのようなチャレンジをしてきたでしょうか。それは、ラーニングゾーンのどのあたりで、どこに向かって行ったものでしょうか。チャレンジの途中で、どのような工夫や努力を行い、どのような失敗や気づきがあったでしょうか。これらの経験を次に活かしてさらに成長するためには、今後どうすれば良いでしょうか。

このように、時には、自分のこれまでの取組を振り返って今後に生かす方法を考えてみる、言い換えれば、普段より少し高いところから自分の位置や状態を俯瞰的に見るようにしてみてください。自分のことを客観的に分析したり評価したりできるようになると、先の見通しを持てるようになり、不安や焦りといったマイナスの感情を低減させることにもつながるので、心理的に余裕が出てくるようになると思います。多少時間のかかることかもしれませんが、是非試してみてください。

ところで、私たちが何かに取り組むとき、その結果は、たいてい、成功か失敗という形で現れます。成功は良い結果、失敗は悪い結果かという、必ずしもそうではありません。「望む結果にはなったけれど、なぜか喜べない」といった感覚は皆さんも経験したことがあるでしょう。

そこで、今日は、「原因帰属」について考えてみたいと思います。「原因帰属」とは、物事の原因がどこにあると考えるか、ということです。成功または失敗したとき、皆さんは、その原因について、どのように考えるでしょうか。主なタイプを4つ示します。

【タイプ1】持って生まれた才能が原因だと考える

「上手くいったのは、自分の才能のおかげ。」「自分に才能がなかったから、失敗した。」

【タイプ2】課題の難易度が原因だと考える

「問題が簡単だったから、合格した。」「相手が強かったから、負けた。」

【タイプ3】運が原因だと考える

「たまたまうまくいった。運が良かった。」「付いていなかったから、失敗した。」

【タイプ4】努力が原因だと考える

「成功したのは、自分の努力が実を結んだから。」

「努力が足りなかった。努力の仕方が悪かった。だから、失敗した。」

【タイプ1】の、持って生まれた才能に原因を求める人は、成功すればそれなりに満足を感じるでしょう。しかし、失敗したときは、「自分にはどうしようもないこと」と考えるようになります。そして、成功を得るために、今の自分に達成できるレベルの目標しか設定しなくなる可能性があります。それにより、成功という結果は付いてきますが、本当の満足感を得られるのかというと、疑

問が残ります。

【タイプ2】の、課題の難しさを原因にする人は、失敗をしたとき「仕方がない」という考えになるので気持ちの落ち込みは少ないかもしれません。しかし、さらに頑張ろうという気持ちは起こりにくいと考えられます。また、【タイプ1】と同じように、低めの目標設定によって成功を得ようとしてしまうかもしれません。

【タイプ3】について考えてみます。運はその時々状況によって変わりますから、「運が味方してくれれば」といった期待を持って取り組むことはできるかもしれません。しかし、失敗したときには「運が悪かった」という一言で済ませてしまえるので、モチベーションを維持し続けるのは難しいと言えます。

【タイプ4】の、努力が原因と考える人は、失敗という結果に直面したとき、自分の努力不足を受け入れなければならないので、多少の落ち込みは経験するかもしれません。「もっと努力しないといけないのか」と思うのは辛いかもしれませんが、そんなときは、努力の量ではなく努力の仕方に目を向けてみると良いのではないのでしょうか。才能や、課題の難しさや運と違って、努力の量ややり方は、自分で変えることができます。自分では変えられないものを理由に諦めるのではなく、自分を変えてみることによって訪れる未来に期待しましょう。

ここまでをまとめると、才能、課題の難易度、運、努力の4つの中では、努力に焦点を当てる考え方が、高いモチベーションにつながりやすいと言えます。努力の量と質の両面に意識を向けて、変化を試みながら振り返りを行う。ラーニングゾーンで挑戦と学びを続けられる人は、このような姿勢を持った人なのではないのでしょうか。自分の考え方の癖を客観的に分析して、考え方や行動のしかたを意識してみると、成長のチャンスが訪れる可能性が高まります。

もうすぐ夏休みが始まります。

3年生の皆さん。志望大学の合格を目指して、これまで以上に学習に力を入れていくことになるでしょう。夏から秋にかけて模擬試験もたくさん予定されていて、その結果も気になるころだと思います。これからの受験勉強の中で、もし思うようにいかないときがあっても、今日の話を出して奮起してくれるとうれしいです。大学入試は半年後に本番を迎えますが、焦ったり諦めたりする必要は全くありません。皆さんには、十分な時間があります。

2年生、1年生の皆さん。皆さんは、学習や部活動、その他の活動で様々なチャレンジをすることになると思います。自由に使える時間と空間、何に取り組むか自分で選択できるチャンスが、皆さんにはあります。いろいろな情報にアクセスし、自分を成長させてくれそうなことにチャレンジする夏休みにしてください。その中でより大きな学びを得るためにも、「原因帰属」の考え方を参考にしてもらえればと思います。

学年に関係なく、数ある選択肢を前に自分の夢や目標に照らして適切な選択を行う人、勇気を出して新たなチャレンジに挑戦する人、自分の立ち位置や課題を確認し成長のための材料を見つけて次のステップに挑戦する人は、幸せな高校生活、そして幸せな人生を過ごすことができると思います。

それでは、皆さんが有意義な夏休みを過ごされることを期待して、私の話を終わります。