



# 感謝力

平成30年4月19日(木)



中教研学力調査が終わりました。そして、今週は全国学力・学習状況調査もやり切りました。1日中テストは厳しい日程ではありますが、もしかしたら今後の実力テストでも似たような日程があるかもしれません。今のうちから慣れていきましょう。「習うより慣れろ！」の精神です。

ちょっと一息つきたいところですね。しかし、テストに向けて勉強してきたこの春休みからの積み重ねをゼロにはしたくないものです。そこで、今日はモチベーションの話の一つを紹介します。タイトルは「モチベーションを上げようとしてはいけない！」。

モチベーションを上げようとしてはいけない。

『人生は習慣で変わる』

それはわかる。わかってるんです…。でも、その…『習慣を変えること』がなかなか出来ない…。そう思いませんか？

習慣化させる上で最大の障害は…モチベーション。モチベーションが下がった時に『出来ない』が起きる…。『出来ない』が起きると、さらにモチベーションが低下する。このループが…『習慣化出来ない』という経験を増やしてしまう。

ところが、話し方の学校は…モチベーションが関係ないんです。なぜなら…『愛ある強制力』があるから。話し方の学校には『毎日の宿題』があります。鴨さん（鴨頭嘉人さん）は何度も言います。

「宿題をやった分だけ変わる！！宿題をやった分だけ変わる！！宿題が全てなんだ！！毎日やりましょう！！これは愛ある強制です！！」

最初は『何言ってるんだ、この人?!』って思っていました(笑)

でも。【毎日の宿題】これが全てでした…！！

強制なのでモチベーションが低くてもやらなくちゃいけないからです！！今日は何だかんだ乗らないなあ…という日でもやらなきゃならないんです…！！本当はちょっとサボってしまう…。と思いましたが、仲間もやってるんです…！！違和感があってもやってるんです！！そして…モチベーション乗らなくても毎日やるので…そのうち、習慣化する。やるのが当たり前になったとき…私は変わっていました…！！習慣化はモチベーションを上げるのではなく…愛ある強制力で変わる。(鴨め～る「新事実！モチベーションを上げようとしてはいけない」より)

こういうとらえ方をしたことはありませんでした。「宿題」と聞くと、どちらかといえば、おそらく「マイナス」の感情がわき起こると思います。しかし、「習慣が大切」ということは知っていると思います。この習慣を身に付ける、一つのヒントになるかもしれませんね。

話は変わりますが、昨日の“掃除”は本当に素敵でした。前日とは、異なる姿が多々見られました。黙々とホウキのごみをとったり、真っ白の雑巾を手にして、「今日はやる！」と笑顔で言ってくれたり、掃除時間になったら、すぐに掃除場所に行ったり、…私も掃除をしながら、一人で感動していました。本当に嬉しかったです。明日もよろしくお願いします。素敵な姿をたくさん見せてくれて、本当にありがとう。