



感謝力



平成30年12月11日(火) Vol.30

昨日、帰って夕飯を食べ終わり、ふとテレビをつけると、フィギュアスケートのGP(グランプリファイナル)で金メダルを獲得した**紀平梨花選手**のインタビューをやっていました。

これまで、紀平選手は、世界でもトップレベルの技術力をもちながら、「**ミスをして自滅をする**」ということが多かったそうです。それにもかかわらず、今回、金メダルを勝ち取れた要因を聞かれると、こう答えていました。

フリーはできないかも・・・

これまでは、「ショート(ショートプログラム)が良かった⇒フリーもできると思う」だった。「**できないのに、できる**」と思ってしまっていた。その結果、ミスをして、焦ってしまって、自滅をしてしまった。しかし、今回は、「ショート良かった⇒**フリーはできないかも・・・**。だから、**もっていきしかない**」と思っていた。自分に「**しっかりと現実を見させる**」ことを意識していた。**そんなに簡単にできるはずがないから**、いろいろなことに注意を払うようにした。

「**現実を見る**」こと。そして、**だからこそ「いろいろなことに注意を払う」**ことが大切だとのこと。このインタビューを見た時、僕の頭に浮かんだのは「最悪を想定して、最高(最良)の準備をする」という言葉でした。

プラス思考は大事です。「どうせ無理」と思ってやるよりも、「できる!」と思って、前向きに取り組んだ方が、得られる学びは大きくなります。しかし、前提にあるのは、「**やる**」ということです。だから、「**やればできる** (ようになる)」という言葉になるのではないのでしょうか。「やらなくてもできる」は、今の状態なので、何も変化・成長は生まれません。そうは言っても「**やっているのに～～!!**」という人もいるかもしれませんね。

『ダメだと分かって3か月』

・・・研究というものは、ほとんどが失敗ばかりです。世界中の研究者のほとんどが「**うまくいってない**」んです。ですから、私はいつも学生に言っています。「君たちは、次の言葉をいつも胸に刻んでおきなさい、『**ダメだと分かって3か月**』と」

研究は、「**もうこれ以上やってもダメだ**」と思う瞬間があります。どうやってもうまくいかないと思える瞬間があるのです。世界中の普通の研究者は、そこであきらめてしまうのです。

でも、そこから**3か月間粘り、歯を食いしばりながら頑張っていく**と、初めてそこに成功の道が待っていて、勝利の女神が微笑んでくれたりするのです。

脳科学では、**関わり合いが深いほど長期の記憶として残り**、逆に簡単に分かることはすぐに忘れてしまうということが証明されています。

面倒だと思ったら、普通はそれでやめてしまうのですが、そこを超えて成功すると、それが長期の記憶として残ると共に、「**思考体力(考え続ける力)**」も一段階向上するのです。

「**面倒くさい**」と思ったら、**奥歯をグッと噛みしめて我慢して、やってみてください。**

「みやぎ中央新聞」2601号(2015/5/18)より

数えてみると、県立一般選抜の1日目は、「**86日後**」でした。**約3か月**。ちょうどいいタイミングですね。きっと、「今、これをみんなに伝えなさい」ということなのだ、僕は勝手に解釈しました。**現実を見て、最悪を想定するからこそ、最高の準備ができる**のだと思います。