**達成を得るには努力が二回影響する（p.70）**

**才能x努力=スキル**

**スキルx努力=達成**

**・自分がラクだから人を「才能がある」と**

**神格化する。**

**・「今日必死にやる」より「明日またトライ」する**

**・「才能は生まれつきだが、スキルは何百時間も何千時間もかけて身につけるしか無い」**

**・一つのことに興味を持ち続け、「情熱」と「粘り強さ」を持って取り組む。**

**『やり抜く力』を図るグリッドスケール(p．８３)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **まったく**  **当てはまらない** | **あまり**  **当てはまらない** | **いくらか**  **当て**  **はまる** | **かなり**  **当て**  **はまる** | **非常に**  **当て**  **はまる** |
| １．新しいアイデアやプロジェクトが出てくると、ついそちらに向いてしまう。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ２．私は挫折をしてもめげない。簡単には諦めない。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ３．目標を設定しても、すぐ別の目標に乗り換えることが多い。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ４．私は努力家だ。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ５．達成まで何ヶ月もかかることに、ずっと集中して取り組むことができない。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ６．一度始めたものは必ずやり遂げる。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ７．興味の対象が毎年のように変わる。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ８．私は勤勉だ。絶対に諦めない。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ９．アイデアやプロジェクトに夢中になっても、すぐに興味を失ってしまったことがある。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| １０．貴重な課題を克服するために、挫折を乗り越えた経験がある。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**当てはまる数字の箇所にまるをつけていき、合計して１０で割った数値があなたのグリッド・スコアになる。**

**情熱を図りたいならの奇数項目を、粘り強さなら偶数の項目を足して５で割る。**

**哲学がなければ失敗する(p.86)**

下位

中位

上位

**下位の目標に「なぜ」を問いかけ続けると、やがて最上位の目標にたどり着く。**

**最上位の目標は、他の目的の「手段」ではなくそれ自体が最終な目的である。（心理学用語：究極的関心）**

**この際上位目標を、その下に続くすべての目標に方向性と意義を与える「コンパス」だと考えている。**

**パフェット流「目標達成方」(p.96)**

**１．自分の目標を２５個神に書き出す。**

**２．自分にとって何が重要かをよく考え、最も重要な５つの目標に丸をつける。（５個を超えてはならない）**

**３．丸をつけなかった２０個の目標を目に焼き付ける。そしてこれらの目標には、今後は絶対に関わらないようにする。なぜなら気が散るからだ。余計なことに時間とエネルギーを取られてしまい、最も重要な目標に集中できなくなってしまう。**

**４．「これらの目標は、共通の目標にどれくらい貢献するか」と考える。**

**「なんでも必死にがんばる」のは意味がない。**

**「やり抜く力」を強くする４つのステップ(p.131)**

**１．＜興味＞自分のやっていることを心から楽しんでこそ「情熱」が生まれる。**

**２．＜練習＞「粘り強さ」の一つの表れは、「きのうよりも上手になるように」と、日々の努力を怠らないことだ。弱点を克服し、けして慢心しないこと。**

**３．＜目的＞自分の仕事が重要だと確信してこそ、「情熱」が実を結ぶ。個人的に面白いだけではなく、他の人々のためにも役立つと思得ることが絶対に必要だ。**

**４．＜希望＞希望は困難に立ち向かうための「粘り強さ」だ。**

**「ニュアンスの違い」を楽しむ。**

**初期：取り組むべきことを「発見」する簡単な質問**

**・私はどんなことを考えるのが好きなんだろう？**

**・いつの間にか良くしていることはどんなこと？**

**・私が本当に大切に思っていることはどんなこと？**

**・私にとって最も重要なことは？**

**・なにをしているときがいちばん楽しい？**

**・これだけは耐えられないと思うことは？**

**少しでも興味があることはやってみる。**

**まずは好き嫌いをはっきりさせて、そこから積み上げる。**

**うまく行かなかったことは取り消したってかまわない。**

**発見の次は発展だ**

**興味を持ち続けるためには、更に興味が湧くような機会が何度も必要であることを忘れないようにしよう。そういう機会を自分で積極的につくること。**

**興味を掘り下げるには時間がかかる。常に疑問を持って答えを探そう。**

**同じ興味をもつ仲間を探そう。力強く励ましてくれるメンターと近づきになろう。**

**中期：成功する「練習」の法則**

1. **ある一点に絞って、ストレッチ目標（少し高め）の目標を設定する。**
2. **しっかりと集中して、努力を惜しまずストレッチ目標の達成を目指す。「わかっていること」と「わからないこと」を区別する。**
3. **改善すべき点がわかったあとは、うまくできるまで何度でも繰り返し練習する。ストレッチ目標がクリアできるまで---以前はできなかったことが、すんなりと完全にできるようになるまで。できないと思っていたことが、考えなくてもできるようになるまで。**
4. **新たなストレッチ目標を設定する。**

**P:明確に定義されたストレッチ目標**

**D:完全な集中と努力**

**C:速やかで有益なフィードバック**

**A:たゆまぬ反省と改良**

**時間の長さより「どう練習するか」がカギ。**

**「意図的な練習」は１日３～５時間が限界。**

**フローに入れば努力はいらない。**

**「目標設定⇨クリア」を繰り返すし続ける。**

**毎日、同じ時間、同じ場所での「習慣」を作る。**

**「今この瞬間」の自分を見ながらチャレンジする。「羞恥心を抱いても、何も解決しません」**

**後期：「目的」を見出す(p.202)**

**「これは人の役に立っている」と考える**

**幸福になる方法は「快楽を追うこと」と「目的を追うこと」**

**大きな目的のためなら粘り強く頑張れる**

**「役に立ちたい」＋「興味」が大きな力を生む**

**「手本の人物」に出会うことが重要な体験になる**

**それは「社会」のどんな役に立つのか？**

**もっと「意義」を感じられるように変化を起こす**

**「この人のようになりたい」と具体的に考える**

**この「希望」が背中を押す**

**手応えがないと「学習性無力感」にハマってしまう**

**「楽観主義者」は無力感を乗り越えられる**

**失敗への「解釈」の違いが粘り強さを生む**

**マインドセットが「努力できるかどうか」を決める**

**子どもの頃の「褒められ方」が一生を左右する**

**脳は筋肉のように鍛えられる**

**困難を克服したという体験が必要**

**「悲観的な考え方」をやめる**

**「他人の力」を使って立ち直る**

**「やり抜く力」を伸ばす効果的な方法(p.260)**

**「最後までやる」習慣をつける**

**厳しくしつつ温かく迎える**

**「自分で決められる」感覚を持つ**

**自尊心が「自分なら出来る」という自信に繋がる**

**自由を与えると同時に「限度」を示す**

あまり要求しない

要求が厳しい

支援を惜しまない

支援をしない

**「聡明な育て方」診断テスト(p.284)**

**♣印のコメントは◆のコメントとは逆の方向性を示しているので、子どもの答えが「当てはまる」ようなら、その育て方はむしろ心理学的には懸命ではないことになる。**

**「親をまねる」という強力な本能**

**「真似をする」のと「見習う」のでは雲泥の差がある**

**「高い期待」と「惜しみない支援」を組み合わせる**

**この「フィードバック」で意欲が激変する　―あなたならもっと作文が上手になると思うので、いろいろコメントを書き入れました。期待していますー**

**「無理」という思い込みがなくなる体験を持つ**

**「支えてくれる人」との出会いが成功をもたらす**

**「しっかりとみる」ことで変化を起こす**

**「課外活動」を絶対にすべし(p.200)**

**「大変」なのに「楽しめる」唯一の行動**

**やり通すことで「やり抜く力」を鍛えられる**

**「難しいこと」を続けると、貪欲に取り組めるようになる**

**「勤勉さ」は練習によって身につけられる**

**「つい子どもを褒めてしまう」という問題　「頑張ったらご褒美がもらえる」「頑張らなかったらご褒美はもらえない」　要求のレベルが高い**

**大人も子どもも「やり抜く力」が身につく４つのルール**

1. **家族全員。１つはハードなことに挑戦しなければならない**
2. **やめてもよい、しかしシーズンが終わるまでや授業料を払った期間が終わるまでなど、区切りの良い時期が車ではやめてはならない**
3. **「ハードなこと」は自分で選ぶ　選ぶのを他人任せにしない、子供とほかお選択肢などについてよく話し合って決める**
4. **（高校生になったら）新しいことでも、今やってることでも構わないが、最低でもひとつのことを２年以上は続けなければならない**

**周りに「やり抜く力」を伸ばしてもらう**

**「やり抜く力」の強いチームに入る**

**「偉大な選手」になるためには「偉大なチーム」に入るしか無い**

**周りの価値観が「自分の信念」に変わる**

**「徹底的なコミュニケーション」が人を変える**

**なんでも試して「うまくいったこと」を続ける**

**「強靭な精神力」の有無がわかるビーフテスト（シャトルラン）**

**暗唱で「言葉の力」を自分のものにする**

**「言葉使い」を変えて、価値観を変える　同義語は許さない**

**些細な事でも「最善」を尽くす**

**「ご褒美」だけではうまくいかない**

**最後に(p.356)**

**「やり抜く力」は伸ばせる**

**自自分自身で「内側から伸ばす」**

**・興味を掘り下げる**

**・自分のスキルをうわまある目標を設定して、それをクリアする練習を習慣化する**

**・自分の取り組んでいることが、自分よりも大きな目的とつながっていることを意識する**

**・絶望的な状況でも希望を持つことを学ぶ**

**「外側から伸ばす」**

**・親、コーチ、教師、メンター、友人など周りの人達から個人の「やり抜く力」を伸ばすために重要な役割をはたす**

**「やり抜く力」が高いほど「幸福感」も高い**

**「やり抜く力が強い」ということは、一歩ずつでも前に進むこと。**

**「やり抜く力が強い」ということは、興味のある重要な目標に、粘り強く取り組むこと。**

**「やり抜く力が強い」ということは、厳しい練習を毎日、何年間も続けること。**

**「やり抜く力が強い」ということは、七回転んだら、八回起き上がること。**

**誰でも「天才」になれる**

**天才とは「自分の全存在をかけて、たゆまぬ努力によって卓越性を究めること」**