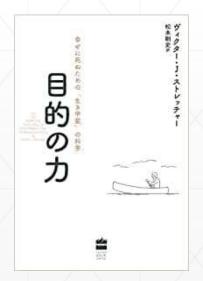
「成長」の科学







目次

- 1. そもそも「成長」とは何か?
- 2. どうすれば「成長」できるのか?
- 3. なぜ「成長」する必要があるのか?
- 4. まとめ
- 5. 参考書籍

1. そもそも「成長」とは何か?

「成長」の定義

- ダイヤモンド国語辞典そだつこと。おおきくなること。
- デジタル大辞泉
 - 1. 人や動植物が育って大きくなること。おとなになること。
 - 2. 物事の規模が大きくなること。拡大。
- Wikipedia

成長とは、生物や物事が発達し大きくなることをいう。 例えば経済が発展することを経済成長と呼ぶ。

「成長」とは、自分を大きくすること、 すなわち、自己の拡張である

2. どうすれば「成長」できるのか?

「成長」の方程式

「成長」 = 負荷 + 休息

■ 負荷 ≒ ストレス

コンフォートゾーンの外で限界的練習(かろうじて手が届く挑戦)を続けることで、 自分に負荷をかける。

■ 休息 ≒ メンテナンス

限界的練習で負荷をかけたあとにしっかりと休息することで、心身を回復させ、 次なる負荷に備える。

負荷と休息を意図的に繰り返す

「成長」に必要な3つの要素

- 1. 自己超越目標
- 2. 限界的練習
- 3. 休息



自己超越目標



限界的練習



休息

1. 自己超越目標



人生の真の意味は、あたかも閉鎖されたシステムのように、

自身の内側や精神の内側ではなく、社会のなかで見つかるだろうということを強調したい。

私はこの本質的な特徴を「人間存在の自己超越」と名づけた。

(中略)

自己実現とは、達成できる目標などではない。

というのも、努力すれば努力するほど、道から外れてしまうからだ。

言い換えると、自己実現は自己超越の副作用としてのみ起こり得るのだ。

ヴィクトール・フランクル

「世のため人のため」になる目標を設定すると、 より高いパフォーマンスを発揮できる

2. 限界的練習 ·I-II·

分野を問わず、技能を向上するための最も効果的な方法は例外なく、

同じ一般原則を満たしている、と。

われわれはこの普遍的アプローチを「限界的練習(deliberate practice)」と名づけた。

超一流になるのは才能か努力か?

■ 限界的練習の3原則

- 1. かろうじて手が届く挑戦であること 簡単すぎず難しすぎない、適度な負荷がかかる課題に挑戦する。
- 2. 到達目標を設定し、その課題に集中すること マルチタスクはNG。全力で目の前の課題に取り組む。
- 3. **成果に対するフィードバックを受けること** フィードバックをもとに、どの部分がどう未熟なのかを適切に把握する。

スキルは苦悩から生まれる

3. 休息 z^z

休息とは、だらだらと時間を無駄にすることではない。 心と体を成長させるためのアクティブなプロセスに他ならない。 自分でかけた負荷から何らかの収穫を得るには、休息する必要がある。

PEAK PERFORMANCE

■ 3つの休息方法

1. マインドフルネス

「今」に集中することで、脳疲労をやわらげ、ストレス耐性を高める。

2. 睡眠

毎晩7~9時間以上眠る。日中の30分以内の仮眠も効果的。

3. 長期休暇

モチベーション・幸福感・健康の維持に効果的。燃え尽き症候群の予防にも。

休息は挑戦への活力を生み出す

3. なぜ「成長」する必要があるのか?

「成長」する目的

一般的に、何かが「許容できる」パフォーマンスレベルに達し、自然にできるように なってしまうと、そこからさらに何年「練習」を続けても<mark>向上につながらない</mark>ことが 研究によって示されている。

(中略)

というのも、自然にできるようになってしまった能力は、改善に向けた<mark>意識的な努力を</mark> しないと徐々に劣化していくためだ。

超一流になるのは才能か努力か?

現状維持 = 劣化



最低限、自己を維持するために、 人は「成長」しなければならない

「成長」できる人とできない人がいる

- 成長マインドセット(Growth Mindset) 人間の基本的資質は努力しだいで伸ばすことができる、というマインドセット。
- 固定マインドセット (Fixed Mindset)

 人間の基本的資質は固定的で変わらない、というマインドセット。



マインドセット次第で 成長の仕方が変わる

「成長」できない人の末路

固定マインドセットをこじらせると・・・

- ✓ マウンティングをする
- ✓ 人の足をひっぱる
- ✓ 他人の失敗を喜ぶ

- 自分がこうならないようにするために
- 他人から理解・共感・信頼されるために
- ・他人を理解・共感・信頼するために

人は「成長」する必要がある

4. まとめ

まとめ

つまるところ、急速な技術進歩によって仕事、余暇、生活環境が変化しつづける世界に 対する唯一の解は、**自らの成長は自らが決めるもの**であることを理解し、 それを実現する方法も心得た人々の社会を創ることかもしれない。

超一流になるのは才能か努力か?

より良い社会の実現のために、 これからも「成長」を続けよう

5. 参考書籍

1. PEAK PERFORMANCE

- ひとことで言うと?自己超越した目的を設定し、負荷と休息を繰り返せ
- キーポイント
 - 成長=負荷+休息
 - → 負荷と休息を適度なサイクルで繰り返すことで成長する
 - 負荷≒ストレス
 - →「かろうじて手が届く挑戦」を続ける(「スキルは苦悩から生まれる」)
 - 休息≒メンテナンス
 - → マインドフルネス: ストレスコントロールカup
 - → 睡眠:記憶力、感情整理力、身体能力up
 - 「目的」を持つ
 - → 自分本意な目的 < 自己超越した目的
 - → 自己超越した目的が自己の限界を超えさせる

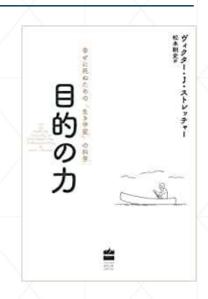


2. 目的の力

■ ひとことで言うと? 自己超越的な目的は人生に幸福をもたらす

■ キーポイント

- 幸福(エウダイモニア)と快楽(ヘドニア)
 - → 快楽は短期的、幸福は長期的な幸せを実現する
- 目的=深い「価値」を持った目標
 - → 自らの大切な「価値」を肯定することで、人生の目的を定める
 - → 自己超越的な目的はエネルギーと高いパフォーマンスを生み出す
- 心的外傷後成長
 - → 目的を持つことは苦痛への耐性を高め、自己成長につながる



3. 超一流になるのは才能か努力か?

- ひとことで言うと?
 - あらゆる能力は限界的練習で後天的に獲得できる
- キーポイント
 - 才能=限界的練習の蓄積
 - → 才能は圧倒的な量の練習から生まれる(1万時間の法則)
 - 限界的練習
 - → 能力向上には「限界的練習=かろうじて手が届く挑戦」が必要
 - → 1. 自分の能力を少し超えた課題に挑戦する
 - → 2. 具体的な達成目標を設定し、集中して課題に取り組む
 - → 3. 成果に対してフィードバックを受け、やり方を改善する
 - 「心的イメージ」の構築
 - → 心的イメージ=対象の物事に対する概念・情報の集合(心的構造)
 - → 心的イメージの拡充≒判断の高度化・高速化≒能力の向上
 - → 挑戦と失敗、フィードバックによって構築・改善されていく



4. 最高の休息法

■ ひとことで言うと?
瞑想で「今ここ」に意識を集中し、脳を休める

■ キーポイント

- マインドフルネス:脳の休息法
- DMN: 脳活動のベースライン。エネルギーの60~80%を消費。
 - → DMNの活動を抑えることで脳が休まる
- 脳疲労は「過去」「未来」に意識が向くことで生じる
 - →「今ここ」に注意を向けることで、DMNの活動を抑えるための手段が「瞑想」
- 呼吸は意識の「錨(アンカー)」
 - → 呼吸に意識を向けることで「今ここ」に注意が戻る
- 瞑想によって脳は変化する(脳の可塑性)
- 考えを傍観する
 - →「考えていること(内容)」と「考えている自分(自己)」を切り離す



5. MINDSET

■ ひとことで言うと?マインドセットを変えれば成長の仕方も変わる

■ キーポイント

- マインドセット=ものごとの捉え方
- Fixed Mindset:「能力は固定的で伸ばせない」と考える
 - → 失敗は能力欠如の証明
 - → 自己否定し、成長の道を閉ざす
- Growth Mindset:「能力は努力次第で伸ばせる」と考える
 - → 失敗は努力不足の指摘
 - → さらなる努力を重ねて成長できる
- マインドセットは一人の中に混在する
 - → 何もかもGrowth Mindsetである必要はない
- 褒め方
 - → 才能ではなく努力を褒めるとGrowth Mindsetを育みやすい

