

「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

$$\text{「成長」} = \text{負荷} + \text{休息}$$

■ 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

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^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**向上につながらない**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**意識的な努力**をしないと**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

https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve

「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

■ ひとことと言うと？

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力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

■ ひとことと言うと？

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

■ ひとことと言うと？

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

■ ひとことと言うと？

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

