



lzf/iStock/Thinkstock

実践版 GRIT

やり抜く力を手に入れる



著者：キャロライン・アダムス・ミラー、宇野 カオリ（監修）、藤原 弘美（訳）

定価：1,728 円

単行本：378 ページ

出版社：すばる舎

(2018/2/26)

評点（5 点満点）

総合	革新性	明瞭性	応用性
4.2	4.0	4.0	4.5

■ 要約者レビュー

「グリット」とは、「長期的な目標を追求する情熱と粘り強さ」のことである。ペンシルベニア大学のアンジェラ・ダックワースによって定義された能力だ。このうち、著者はそのコーチングの実践を通じて最も重要な能力を再定義した。本書は、そうした「本物のグリット」を獲得するためのガイドブックといえる。

現代は実にネガティブな情報と不安が蔓延した時代である。グリットは、アメリカ社会や教育現場のなかで研究された概念ではあるものの、その背景にある過保護な両親の増加やうつ病の蔓延は、日本でも共通の問題として取りざたされている。自分が本当に望んでいる目標を設定し、困難にぶつかっても最後まであきらめない——。こうした姿勢を学ぶことが難しくなり、幸福で有意義な人生を送るための手法を、誰しもが必要としている。

どうすれば人生に情熱を見出し、どうすればそれをあきらめずに最後までやり抜くことができるか。ポジティブ心理学に基づいたコーチングの経験から、著者はいくつもの具体的なエクササイズを提案してくれる。

読後に実感できるのは、夢をつかむ能力というのが生まれつきのものではなく、努力と実践で伸ばせるということだ。夢の達成は、まずその方法を知ることから始まる。自分が情熱を感じるものがまだ見つから

ないという人、もしくは人生のターニングポイントに差し掛かったと感じる人に、ぜひ本書を手にとっていただきたい。(菅谷 真帆子)

要約本文

グリットとは何か

グリット＝やり抜く力

ペンシルベニア大学で性格的特徴について研究していたアンジェラ・ダックワースは、自ら「グリット（やり抜く力）」と名付けた能力に注目していた。彼女自身が開発したグ

リット・スケールによる調査が、暗記大会「スペリング・ビー」の決勝戦に勝ち残る子どもや、軍の厳しい訓練「ビースト・バラク」を最後までやり遂げる兵士を、高い精度で予測できたためだ。このことから、グリットは全米で最も注目される能力となった。
ダックワースはあらゆる分野

■ 本書の要点

- グリット（やり抜く力）の中でも、最も重要な「本物のグリット」とは、情熱を持って高い目標を追求する姿勢である。同時に周囲の人の畏敬の念を引き起こし、より良い人間へと成長し、精神的な持続的幸福を獲得し、ポジティブなリスクを冒し、最高の人生を送りたいというモチベーションを引き出すものでもある。
- 本物のグリットは、「情熱」「幸福感」「目標設定」「自制心」「リスク・テイキング」「謙虚さ」「粘り強さ」「忍耐」の8つから構成される。



RomoloTavani/iStock/Thinkstock

の成功者たちを調査し、彼らに共通する3つの特徴を発見した。それは情熱、粘り強さ、長期的な目標である。彼らは内側から輝きを発し、大きな困難に負けず、現実離れした目標でもあきらめることなく追い続けているのだ。

グリットは目的を追求する際の「行動のタイプ」を表す。魂が燃えるほどの感覚を伴うという点で、単なる誠実性とはまったく異なる。

著者は、グリットに着目した

コーチングを実践し、多くの最先端の研究を調査する過程で、最も重要でポジティブなグリットを「本物のグリット」と再定義した。本物のグリットは、高い目標に対する情熱的な追求の姿勢であり、周囲の人の畏敬の念を引き起こす。より良い人間へと成長し、精神的な持続的幸福を獲得し、有益なリスクを冒し、最高の人生を送りたい——。こうしたモチベーションを、他者の内面から引き出す。良いグリットは、自分のためであると同時に、人々にも良い影響を与えるものなのだ。

挫 折を乗り越え、希望を叶えるための武器

満足感のある質の高い人生を送るには、「困難で具体的な目標」が欠かせない。実現したい目標が何なのかわからないという人に、著者は2つの質問を投げかける。「死ぬ間際に自分の人生を振り返ったとき、あなたが後悔するとしたらどんなことか?」「後悔しないために、今、

あなたにはどんな変化が必要だ
と思うか？」この問いから導か
れる壮大な目標の達成に向け
て、最後までやり抜くために必
要なのが、グリットだ。

グリットは先天的なものでは
なく、後天的に育てられる能力
である。社会心理学者キャロル・
ドウェックの研究によると、生
まれながらの知能を高められて
育った子どもは、自分の強みや
才能は先天的で伸ばせないと思
えるようになるという。一方、
努力そのものを高められて育っ
た子どもは、何事も粘り強くが
んばれば、じきに習得できると
考える。後者を「しなやかマイ
ンドセット」と呼ぶ。グリット
を高めるには、この思考が重要
になる。

著者の場合、過食症を克服し、
より良い生き方を模索するまで
の経験が、グリットを高める
きっかけとなった。その人自身
の内側から湧き出てくる目標で
なければ、人は輝けない。

退職後、約30年生きられる今

の時代は、人生でやり残したこ
とを実現する2度目のチャンス
が得られやすい。何歳になっ
ても、夢を追うことを決してあ
きらめない姿勢こそが重要とな
る。

グリットが重要視されるよう
になった背景

グリットを低くする社会的 要因とは？

我が子が恐怖を感じるであろ
う競争を、その子の人生から1
つ残らず取り払おうとする親
は、「ヘリコプター・ペアレント」



KatarzynaBialasiewicz/iStock/Thinkstock

と呼ばれる。こうした状況下で
育った子どもは、目標を達成す
ることの意義や、勝つても負け
ても結果を受け入れる必要性を
学ぶ機会を失ってしまう。

周囲の大人のこうしたふるま
いは、子どものモチベーション
だけでなく、子どもの脳にも影
響を与える。何もしていないの
に報酬が得られると、「部分強
化消去効果」という反応が起こ
り、報酬が欲しいときに努力せ
ずただ待っているようになる。

子どもの評価基準が緩くなる
につれ、努力せずとも自分が優
秀だと思う子どもが増えた。そ
の結果、本当に秀でるために必
要なものを、子ども自身が学べ
なくなった。困難な目標を乗り
越えた経験がなく、そのスキル
を身につける場も乏しい。こう
した背景からも、いつそうグ
リットの育成が必要とされてい
る。

コーチング・プロセス

グリットを高める下準備
として、著者が行うコーチン

グのプロセスを一部紹介する。
まずは、本物のグリットがすべ
て「夢」からスタートすること
を踏まえて、クライアントに次
の2つを問う。「これから私と
取り組んでいく上で、考えうる
最高の成果はどんなものか」「そ
うなったら、どうなるのか」。
これらの質問から、夢そのもの
の内容と、その夢がその人自身
にとってどれほど重要なのかを
明確にする。

また、「あなたの目標達成を
喜んでくれるのは誰か？」とい
う質問は、その人の周りにサ
ポートやアドバイスをしてくれ
る良い人間関係が築かれている
かどうかを測定する。その人間
関係を、著者は「影響ネットワー
ク」と呼ぶ。苦しい状況を支え
てくれる存在になるとして、こ
のネットワークを重視してい
る。

次にコーチングの実践ステッ
プへ進むと、「VIA（ヴィア）
研究所の強み診断テスト」を受
ける。この診断では24の「強み」

ランキングが得られる。その中で、グリットに寄与する強みとして重視されるのは、「自制心」「目的意識」「希望」「熱意」「謙虚さ」「勇敢さ」の6つだ。これらの順位を確認して目標達成のための戦略を練る。さらに、特徴的な強みを使いすぎている、あるいは十分に活用できていないという状態でないかどうかを確認する。

【必読ポイント！】本物のグリットとは

本物のグリット

高いグリットを持っている人物でも、良い側面が出るときと、悪い側面が出るときがある。

ただレジリエンスが高く、忍耐強く、情熱的だけでは、本物のグリットがあるとはいえない。本物のグリットを持った人は、その喜びを他の人と共有することで、チームワークや友情を育む。そして、周囲の人が自身へ期待感を寄せるきっかけをつくる。間違ったグリットの場合

は、喜びを誰とも共有することはない。

本物のグリットを持つ人の特徴は、主に以下の通りだ。希望にあふれ、楽観的であること。他者の承認を得るためではなく、あくまで自分の目的達成に注力する謙虚さを持つこと。失敗から学び、自分の能力を信じ続け、本物の自信を抱いていること。「受け取る人」ではなく「与える人」であること。自分にとって重要なことのみ適切に集中すること。ありのままの自分であること。そして、前述した「しなやかマインドセット」を持ち、努力が成功の鍵だと信じていること。これらの要素は、訓練によつて誰でも習得できる。

良いグリット、悪いグリット

著者は本物のグリットの種類をタイプ分けしている。例えば、公平さや正義感といった普遍的な価値観のもとに、信念を貫き通した人々は、「ラッシュモア山グリット」に分類される。これは、アメリカ史

上最も偉大な4人の大統領の胸像にたとえたものだ。

最も多くの人が分類されるのは、外部からの見返りがなくとも自分の目標を達成する「日常のグリット」である。これに分類される人たちは、無欠勤日数の最長記録を持っていたり、他人の壊れた自転車を直すことに熱心でいたりするなど、日常のあらゆるところで発見できる。私たちは彼らから良いグリットを構成する資質を見つけ、その

価値を見出し、他者と共有しなければならぬ。

また、本物のグリットに必要な親切心や謙虚さを発揮することなく、他の強みによつて偽りの成功を手に入れようとする、かえって自滅に追い込まれる。例えば、周囲からの称賛を得るために、困難なことを成し遂げたかのように見せかける人たちは、「虚栄グリット」の持ち主に分類される。

そのほかにも、目標達成に固執するあまり、ネガティブな結果を生む「強情グリット」や、さほど困難でない障害を乗り越えた場合にも執拗なまでに自分を賛美する「セルフイーグリット」がある。これらは悪いグリットの典型例だ。

本物のグリットを持つことは、周囲からのサポートを重視し、自分の考え方を省みる機会と、柔軟性を持つことなのである。



KatarzynaBialasiewicz/iStock/Thinkstock

本物のグリットの育て方

情熱

本物のグリットは次の8つから構成される。それは「情熱」「幸福感」「目標設定」「自制心」「リスク・テイキング」「謙虚さ」「粘り強さ」「忍耐」である。本書には、それぞれの要素を鍛えるのに役立つエクササイズが書かれている。この中から読者がめざすものに関連のあるところからスタートしてほしい。エクササイズを通じて、理想的な結果につながる最善のワークを探っていくのが望ましい。

まず、グリットが高い人は必ず情熱を持っている。情熱を注げる目標があれば、自分の潜在的なリソースを集結させ、プロジェクトを最後までやり遂げやすくなる。

ただし、情熱は興味とは性質が異なる。あらゆることに手を出すと、エネルギーが消耗され、1つのことに充分費やせるだけのエネルギーを残せなくなってしまう。本当にときめきを感じ

られるものに力を注ぐようにしたい。

幸福感

幸福感もグリットの重要な構成要素の1つだ。なぜなら、ポジティブ心理学によると、人は何かに成功して幸せになるのではなく、「幸せだからこそ成功する」ためだ。幸せな人は、「ポジティブ感情」「エンゲージメント」「ポジティブな人間関係」「意味や意義」「達成・成功」という5つの行動特性を持っている。それらは英語の頭



a_crotty/iStock/Thinkstock

文字をとって「PERMA(パーマ)」と呼ばれる。

これらを最大限まで高めるには、自分の強みを生かした目標設定を行う、自分が感謝したことと、それがなぜ自分の身に起こったのかを書き出すといった方法を試すとよい。

目標設定

本物のグリットを持つ人は高い目標を掲げる。目標は私たちの注意力を重要な事柄に向け、高い目標ほど大きなエネルギーを引き出す。目標を他者に打ち明け、周囲から励みやサポートを受けることも、プラスの効果をもたらしてくれる。

具体的には、生きているうちにやっておきたいことの「目標リスト」をつくる、目標について思い出させるメールが自分のもとに定期的に届くようにする、といった方法がおすすめだ。そのほか、「自制心」「リスク・テイキング」「謙虚さ」「粘り強さ」「忍耐」という、本物のグリッ

トの構成要素を高めるためのエクササイズについては、本書を参照いただきたい。

グリットを磨くことで、後悔と悲嘆にくれることのない人生を歩める。一人一人がベストを尽くすところから変化は始まる。理想につながる道を走りだすのに、遅すぎることはない。

一読のすすめ…たとえ「自分

には高い目標がない」「自分にはそんな目標を達成できない」と考えている人でも、「後悔のない人生を生きたい」という願いは、共通してあるように要約者は思う。人生の最期を迎える際、悔いを残さないために、自分にとって何が一番重要なのかという問いと深く向き合うことは、よりよく生きる一步となるであろう。そのうえで、パフォーマンスを最大限に引き出す科学的な方法が、本書にはちりばめられている。

また、著者キャロライン・アダムス・ミラーのフライヤーでのインタビュー記事もあわせてお読みいただきたい。グリットの高い人を職場で増やす方法や、女性の「グリット」の活用といったテーマについても、貴重なアドバイスが満載だ。 <https://www.flierinc.com/interview/interview098>

著者情報…

キャロライン・アダムス・ミラー

米国のパフォーマンス・コーチ [\[www.carolinemiller.com\]](http://www.carolinemiller.com)。ハーバード大学卒業（優等賞）、ペンシルベニア大学大学院応用ポジティブ心理学修士課程修了（MAPP）。専門は幸せ、目標設定、グリット。世界で最も活躍するポジティブ心理学エキスパートのひとりとして高く評価されている。

目標達成に特化した組織繁栄のためのエグゼクティブ・コーチングに従事するかたわら、世界各国で講演も行う。学校での講義経験も多数あり、ペンシルベニア大学ウォートン・ビジネス・スクール・エグゼクティブMBAプログラムのゲスト講師も務める。2013年、目標達成分野での功績が認められ、ジョージ・ワシントン大学ビジネススクールから Mentoring Award を受賞。

『最高の人生のつくりかた』

を含め5冊の本を出版（いずれも未邦訳）。また、雑誌や新聞等世界中のメディアに取り上げられ、記事や出演数は数百にのぼる。主なものは、『NYタイムズ』『ワシントンポスト』『USAトゥデイ』、ABC、CBS、NBC、NPR、CNNなど。

Copyright © 2018 Flier Inc. All Rights Reserved.

本文およびデータ等の著作権を含む知的所有権は株式会社フライヤーに帰属し、事前に株式会社フライヤーへの書面による承諾を得ることなく本資料およびその複製物に修正・加工することは堅く禁じられています。また、本資料およびその複製物を送信、複製および配布・譲渡することは堅く禁じられています。