



自分なりの「こだわり」を持つ

「毎日スーツマン！」(楽天カードマン風)。

前の学校で6年生を担当していた時に、クラスの子たちが面白がって私につけたあだ名です。

私の服装が毎日スーツ(ジャケット)で変わらないことは、SOLAN小学校でも子どもたちから結構指摘されます。

どのくらい変わらないかということ、恐らく年中殆ど一緒です。

国内の各地で講演をするときも、海外で授業を頼まれた時も、大使館で発表をするときも、全部同じ服装です。

もちろん、同じ種類の服を数着買って、それを交互に着用しているわけです。

こういう感じで日々を過ごしていると、「遠足」などでごくまれにカジュアルな服装になった時に子どもたちが大騒ぎします。

「うわー！！」

「先生の服が違う！」

何事だ！と言わんばかりの騒ぎです。

「そんなに驚くことですか？」と冷静に返しても、「いやそれは驚くでしょ！」とどの子も口を揃えます。

そして、決まって次のような質問が寄せられます。

「なんでいつも同じ服装なんですか？」と。

これは、昨日通信で伝えた「行動の価値」とも非常に強く関わっています。ただ行動するのではなく、そこに自分なりの「こだわり」が生まれてくる

と、その行動の価値は何倍にも膨れ上がります。
その例えとして、この「服装」の例を出したのでした。
昨日教室で話した内容の後半部分を紹介します。

まずはこちらをどうぞ。



???となった方。
それで普通です。
これだけでピンとくることは滅多にありません。
わかった!となった方。
かなりマニアックな知識というか感性を持っています。
恐らくその人のファンか何かの可能性が高いです。
このスタイル。
世界的に有名なある方が、約 10 年間ほぼ毎日着用していたものです。
仕事の時も。
講演会を開く時も。
このスタイルを崩すことはありませんでした。
ここまで読めばピンとくる方もいるかもしれません。
正解は、この人です。



アップル創業者、スティーブジョブズです。

彼は生前、黒のタートルネックにジーンズ、足元はスニーカーというスタイルを貫いていました。

上の写真からも、10年間服装が変わっていないことが分かります。

それは、一体なぜか。

端的に言うならば、決断（選択）の数を減らすためなのだそうです。

人間は、意識的にも無意識的にも、日々様々な決断を下しています。

何時に起きる。

どの服を着る。

どのズボンをはく。

何を食べる。

どのテレビを見る。

人間が1日に行っているこの選択の回数を調査したデータによれば、その数は1人9000回にもものぼります。

「選択肢が多い方がいいんじゃない？」

そう思う人もいるでしょう。

選択肢が増えた方が、色んなものからよりよいものを選びそうだし、自由度も高まりそうです。

もちろんこれ自体は否定されるものではありませんが、選択することが多いことによって起きるデメリットも確かに存在します。

これを、選択のパラドックスと言います。

選択肢が多い程人は不幸を感じやすくなる、という心理作用です。

これは、次の3つのデメリットから生まれます。

- 無力感が生まれる(=選ぶのが大変)
- 満足度が下がる(=選択に疑念と後悔が生じる)
- 期待値が増える(=比較する対象が増える)

一つ一つがすこし大きい話なので、今回は一つ目の項だけにします。

例えば、意思決定をする力を「メンタルエナジー」と言います。

この研究によれば、人はメンタルエナジーの容量が決まっているそうです。簡単に言えば、「脳のスタミナ」です。

ことの大小にかかわらず、私たち人間は意思決定を下すたびにこのスタミナを消費しているというのです。

服を決め、テレビを決め、何をかうかを決め…と選択していることにも、実は大きな労力を使っています。

この選択が多ければ多い程、スタミナは消費され、いざという時の大切な大切な決断を下すときの正確性が下がってしまう。

いわゆる、決断疲れの状態です。

世の第一線を走る人の多くは、こうした選択を出来る限り減らすことにしているそうです。

ジョブズの例でいうならば、毎朝何を着て、何をはくかの選択をやめたということです。

私も、できるだけ「選択の数を減らしたい」との思いから、毎日の服装は同じにしています。

更に言うと、この服装は全てユニクロで統一しています。

ですから、旅先で汚れたり破れたりした時にも、ユニクロは山ほどありますから現地ですぐに調達が可能です。

いわば、全国各地にクローゼットがあるのと同じです。

さらに言えば、色も深めの紺と白のシャツと決めています。

簡単に言えば、できるだけシンプルな服装にしているということです。

以前、あるお笑い芸人さんが、同じく「服装のこだわり」について話していたことがありました。

その芸人さんは、いつも黒のスーツと黒のネクタイ、白のワイシャツでまるで喪服のような服装です。

それはなぜか。

次のように語っていました。

ぼくの芸は、喋りで笑わせることです。

だから、その喋りを際立たせるために、できるだけ服装は地味でシンプルなものにしています。

見た目ではなく、喋りの面白さだけがクリアに伝わっていくようにしたいからです。

私も、授業の際に自分の服装が目立つのではなく、「授業」や「語り」が可能な限り目立つようにしたいと考えて、服装は極力シンプルにしているということです。

ここまでを離すと、子どもたちは「なるほど～」と頷いていました。

着るもの以外にも出来る限り、不要な選択の数を減らす努力をしている例は他にもいっぱいあります。

スポーツ選手でもそうです。

以前、イチロー選手の話伝えました。

朝はカレーを食べる。

球場には〇〇時に入る。

14歩でバッターボックスに入る。

イチロー選手は、多くのことをルーティンにしています。

1年間365日のうち、約360日は全く同じ日課をこなすといいます。

その分、選択する決断する数は大きく減ります。

こうすることで、本当に重要な瞬間の決断力を高めているのでしょう。

近頃の例で言えば、テニスの大坂なおみ選手もそうです。

いくつか紹介します。

- 靴は必ず右からはく
- 試合後はバナナで栄養補給
- ラケットはいつも同じ場所に
- 朝食はいつもサーモンベーグル
- ポイントごとに2回ジャンプ！

このように予め決められることをルーティン化することは、先に書いた通りメンタル面に大きな影響を及ぼします。

ある雑誌では、大阪選手の偉業について関係者が次のように語っています。

「大坂選手は日本人離れしたパワーと才能で実力は世界トップクラス。ただ彼女自身も“完璧主義者”と認めるように、試合でミスをするるとすぐ心が折れてしまっていた。勝利目前で崩れてしまい負けたこともあり、頂点をつかむにもメンタル面の強化は急務でした。そこで昨年末より大坂のコーチを務めているサーシャ・バイン(33)は、まず意識改革を行うことにしたそうです。その際に彼が提案したのが“ルーティーン”の確立でした」(テニス協会関係者)

先日の全豪オープン優勝の大快挙の際も、このルーティーン効果を多くの局が報道していました。

これらは、全て「自分なりのこだわり」と言えます。

あらゆる世界で活躍する人の共通点は、その“こだわり”を持っていることだとも言われています。

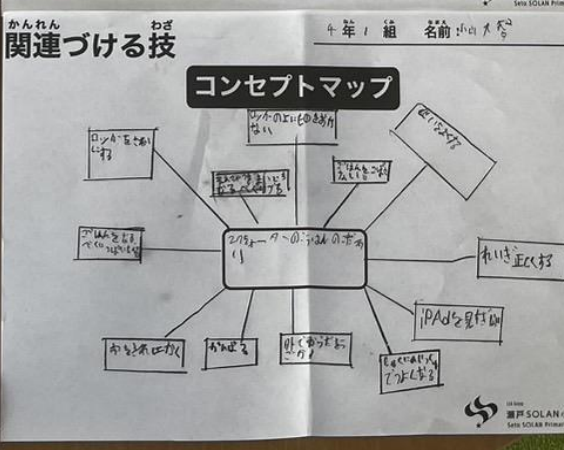
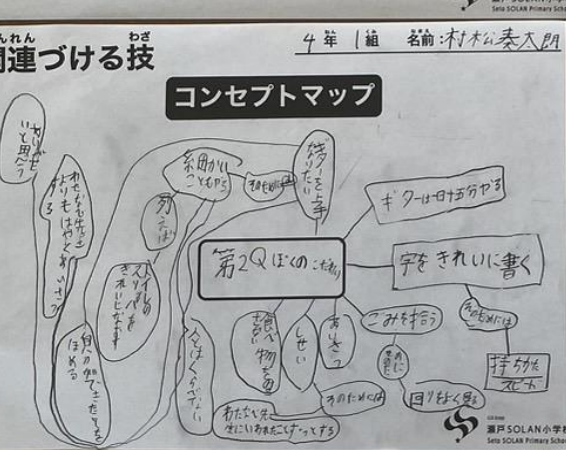
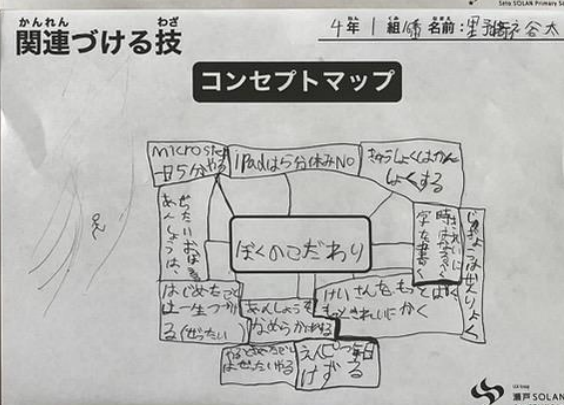
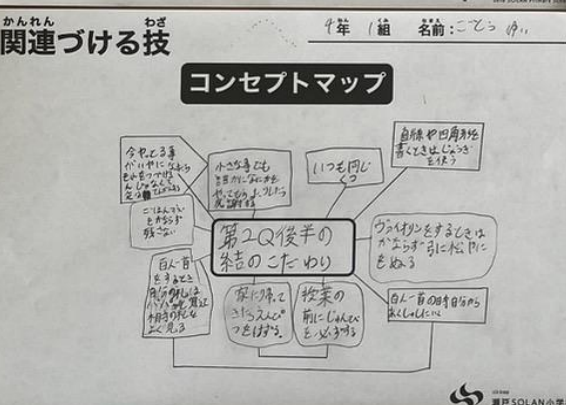
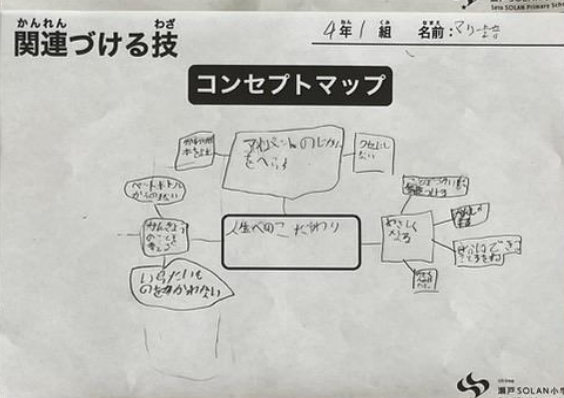
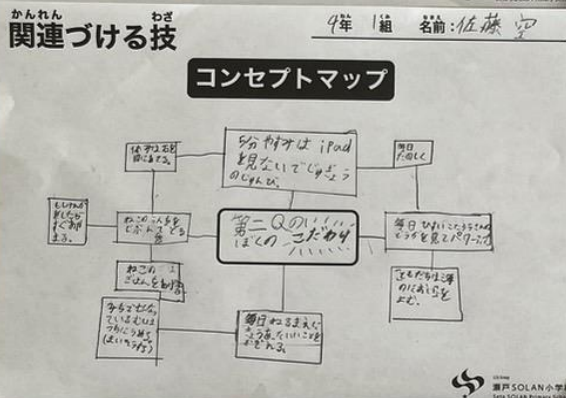
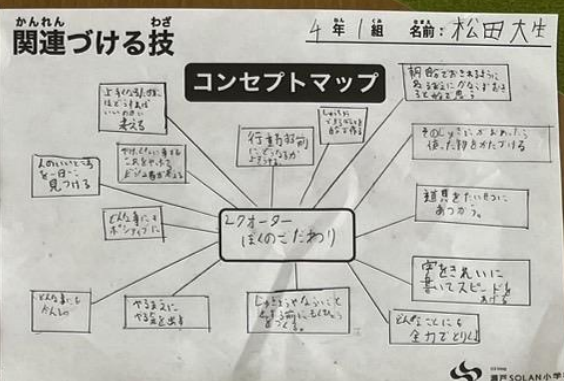
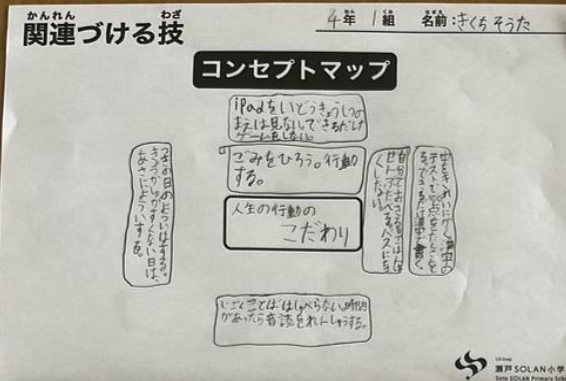
昨日の授業では、大谷選手のこだわりが凝縮されたシートも紹介しました。

大谷翔平 2020

体のケア	サリメント 50%	FSQ 90kg	ポイント改善	体幹強化	軸をぶらさ	角度を付	上からボール をたたく	リストの 強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	ポイント の安定	コントロール	不安をなくす	かまない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	朝3杯 朝3杯	下肢の強化	体を開か	バックコントロール をする	ボールを 前でリリース	回転数アップ	可動域
ホントの 目的を	喜愛 しない	頭は冷静 心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸をまわ	下肢の強化	体重増加
ピンチに 強い	メンタル	周囲に 流されない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの強化
波を スライ	勝利への 執念	仲間を 思いやるハ	人間性	運	変化球	可動域	ライナー キャンボール	ピンチに 増やす
感性	受け入れ 難	計画性	おしゃ	丁寧	部屋を片	バックボール を増やす	フォーク完成	スライナー のキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を 大切に使う	運	審判への 態度	遅く落差の あるカーブ	変化球	左打者への 変化球
礼儀	信頼 の人間	継続力	プラス思考	応援される 人間になる	本を読む	スレットと同じ フォームで投	スライクから ボールに投	実行力を イメージ

その上で、「せっかく行動をするなら、そこに自分なりのこだわりを持とう」という話もしました。

こうした流れのもと、子どもたちがまとめたコンセプトマップをいくつか紹介します。



第2クォーター後半は、「行動」と「こだわり」を大切に進んでいきましょう。

☆↓読者ページはこちらから↓☆ご意見ご感想など気軽にお寄せください

<https://docs.google.com/forms/d/1qqf4cPLcjpcWaimWdu-6IFM73JahODYK4ROldg7jLxM/edit>

