

学校が再開され、1ヶ月程になる。来週からテストも始まるが、皆さんの「学びのモチベーション」は維持できているだろうか？ 今回は『16歳の教科書 ～なぜ学び、なにを学ぶのか～』（講談社）から、「学びのモチベーション」をキープする方法について考えてみたい。著者は、次のように述べている。

**勉強とは、そして人生とは、いつだって自分との闘いだ。**

もっと遊びたい、ダラダラ怠りたい、いっそ大学なんかあきらめてしまいたい。  
そんな誘惑に打ち勝ち、**目標に向かって歩みをゆるめない人間だけが成長していくのだし、受験や人生で勝利を収めることができる。**  
ここで大切なのは、いかにして自分の**モチベーションをキープ**するか。  
そして、**競争相手は友達や同級生ではなく、自分自身**なのだ。



そこで、人気沸騰のカリスマ・セラピスト石井裕之氏に、モチベーション向上のノウハウについて講義してもらった。キーワードはズバリ「自分という他者」である。

（龍山高校特進クラス担任 桜木建二）

次に紹介するのが、石井裕之氏の「モチベーションをキープする心のトレーニング」である。その中で、石井氏は「**これなら負けない**」分野をつくることの重要性を説く。

誰でもどこか**得意**なものが先にあって、それを見つければ、**伸ばしていく**ことで、勉強の面白さがわかり、他の教科も伸びてくる。

自信がない人はどんな**小さなこと**でもいいから「**これなら負けない**」というものを一つ見つけることです。スリッパを揃えるのが得意とか、歯を磨くのが上手だとか、そんなレベルでもいいから、とにかく「**これなら負けない**」をつくる。それを見つけれれば、もう**グングン伸びて**いきますよ。

じゃあ、実際に勉強という分野で、どうやって「**これなら負けない**」をつくっていくかが問題になりますね。これは意外と簡単なんです。

自分の得意分野「**これなら負けない**」というものを**つくっていくコツ**は、「**部分から攻める**」こと。世界史を例にとってみよう。とりあえず中国史、しかも三国志の部分だけを完璧に覚える。小説や漫画を読みふけて、徹底的に頭に叩き込む。壮大な物語の世界にどっぷりとハマる。すると、今度は教科書をめくってみたときに、その後の中国史全体がスッと頭に入るようになるのです。そして、いったんこうなってしまうと、他の勉強をやるときにもなんとなくカンが働くようになる。

**部分を知る**ことによって、**全体を知る**ができているのです。これなら簡単そうでしょう？

ここで注意してほしいのは、「**木を見て、森を見ず**」（小さな細かい部分にこだわるあまり、全体や本質的なことを見通せない）にならないこと。また、勉強法は個人によっても違うので**あくまでも一例として参考**にして下さい。

さて、石井氏は、「**長所と短所**」について、次のように述べている。

自分の欠点をみるのではなく、とにかく**長所を見つける**こと。

そして**長所を伸ばしていく**こと。そうすれば、欠点だって勝手に解消されていきます。

長所を見つけるためには、自分自身に対する理解が必要だ。以前、紹介したニーチェの言葉を参考に。

**自分がどういうものであるか**理解したい人は、  
次のような**問い**を自分に向け、**真摯に答えて**みればいい。  
これまで自分が**真実に愛した**ものは、何であったか？  
**自分の魂**を高みに上げたものが、何であったか？  
何が自分の**心を満たし、喜ばせた**か？  
これまでに**どういうもの**に、自分は**夢中**になったか？  
これらの問いに答えた時、自分の**本質**が明らかになるだろう。  
**それが、あなた自身だ。**