

メールマガジン「みんなでアシスト♪」 大学生ボランティアによるコラム

タイトル:The Power of Yet 「まだ」という言葉が持つ力

執筆者:上條茜里

令和2年9月15日配信 第31号掲載

皆さん、こんにちは! 梅雨が明け、8月に入り、いきなりの暑さに私はバテ気味、いえ、完全に夏バテしています。

先日家族で墓参りに行った時も、最年少である私が一番バテていました。

そして、あっという間に9月が近づいてきました!(8月末執筆)

さて、今日は「まだ」という言葉が持つ力についてお話したいと思います。

皆さんは何かに挑戦をしたい時に、自分は～が苦手だから出来ないという思考になったことがありますか?これは実は私達皆が持っているマインドセットなのではないでしょうか?

私の場合は、沢山あります。

私自身も、～が苦手だ、～だから出来ないと思った経験が沢山あります。このマインドセットは、誰もが持っているものであると思います。

さあ、では今からこれらの言葉に「まだ」という言葉を付けて、魔法を掛けていきましょう。

例えば、私は腕立て伏せが出来ないという言葉に対し、私はまだ腕立て伏せが100回出来ないという言葉自分を掛けてあげる事で、「まだ」の部分而努力すれば出来るようになるかもしれないという可能性を自分に与える事になります。

このマインドセットは、「成長マインドセット」と呼ばれています。

この概念は心理学者であるキャロル・デュエックにより提唱されていて、成長マインドセットを持つ人々は、彼らが何かに挑戦をする時に、努力をすることで改善すると信じているそうです。

一方、私が先ほど述べた自分は～出来ないと完全に決めつけてしまう概念をフィックス・マインドセットと言います。

私が今回このトピックを取り上げた理由は、私は現在 SEL(ソーシャル・エモーショナルラーニング)という教育方法に関心があり、SEL のアクティビティの中にまだの持つ力が含まれていて、とても素敵だと思ったからです。

このプログラムに関しては、また次回にご紹介したいと思います。

私は、この成長マインドセットの概念が日本社会にももっと浸透するといいなと思っています。

最初から成功をしなくても、失敗をして、練習を積み重ねる努力をすれば、改善するかもしれないというチャンスを自分に与えることは、子どもだけではなく、私達全員が持つと良い心構えかもしれません。

私自身もこの記事の成長マインドセットを自分で言い聞かせるように書いています。

そして、自分が自分自身のチアリーダーになって、自分の成長と努力を自分で応援をすることで、自分に前向きな力を与えることが出来ると思います。

更に、その輝きで他者やコミュニティに対しても明るい光を照らす事が出来るのではないのでしょうか！