

『GRIT やり抜く力』 抜粋レポート

アンジェラ・ダックワース 著

ダイヤモンド社

人生でなにを成し遂げられるかは、「生まれ持った才能」よりも、「情熱」と「粘り強さ」によって決まる可能性が高い。

○「やり抜く力」とは何か？なぜそれが重要なのか？

・米国陸軍士官学校（ウエストポイント）への入学を許可されるのは、並外れた努力のたまものである。

毎年、全米の、学力・体力ともに優れた1万4000名の高校生が願書を出し、最終的に入学を許可されるのは1200名。

入学直後に行われる7週間の厳しい基礎訓練で、5人に1人が辞めてしまう。

辞めない人の共通点は「絶対にあきらめない」という態度。

・どんな分野であれ、大きな成功を収めた人たちには断固たる強い意志があり、それがふたつの形となって表れていた。第一に『並外れて粘り強く、努力家だった』。第二に『自分がなにを求めているのかをよく理解していた』。

つまり、「グリット」（やり抜く力）が強かった。

・「才能があっても、やり抜く力が強いとは限らない」

・「才能」だけでは成功できない。

・なぜか人は、同じ能力なら「努力家」より「天才」を高く評価してしまう。

- ・人間のどんなとてつもない偉業も、実際は小さなことをたくさん積み重ねた結果であり、その一つひとつは、ある意味、「当たり前のこと」ばかりだということ。

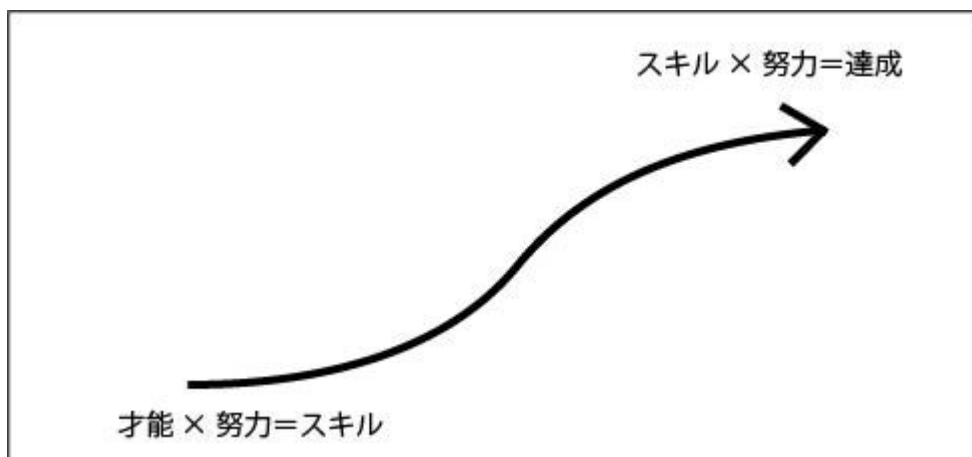
「最高のパフォーマンスは、無数の小さなスキルや行動を積み重ねた結果として生み出される。それは本人が意識的に小得する数々のスキルや、試行錯誤するなかで見出した方法などが、周到な訓練によって叩き込まれ、習慣となり、やがて一体化したものなのだ。やっていることの一つひとつには、特別なことや超人的なところはなにもないが、しれらを継続的に正しく積み重ねていくことで生じる相乗効果によって、卓越したレベルに到達できる」

ダニエル・F・チャンブリス

- ・「あまりに完璧なものを見たとき、我々は『どうしたらあんなふうになれるのか』とは考えない」。その代わりに「魔法によって目の前で奇跡が起こったかのごとく熱狂してしまう」 ニーチェ

このニーチェの言葉を言い換えれば、「天賦の才を持つ人」を神格化してしまった方がラクなのだ。そうすれば、やすやすと現状に甘んじていられる。

(つまり苦しい努力しなくて済む)



難羽改変

「達成」を得るには「努力」が2回影響する。

- ・「才能」とは、努力によってスキルが上達する速さのこと。一方「達成」は、習得したスキルを活用することによって表れる成果のこと。
- ・「なにかを本当にうまくなりたと思ったら、自分の能力以上に背伸びする必要がある。

同じことを何度も繰り返すうちに、以前はできなかったことが、当たり前のようになれるようになる。だが、それは一朝一夕にはいかない」

ジョン・アービング（アメリカの作家）

- ・私たちは、新しいことをはじめても長続きしないことが多い。しかし「やり抜く力」のある人にとっては、一日にどれだけ努力するかより、くる日もくる日も、目が覚めたとたんに「今日もがんばろう」と気合を入れ、続けることが重要。 『継続は力なり』

- ・「ものすごくがんばる」のは「やり抜く力」とはちがう。
- ・『やり抜く力』は、自分にとってかけがいのないことに取り組んでこそ発揮されるもの。だからこそ、「ひた向きにがんばれる」

・「やり抜く力」をはかるグリット・スケール

		まったく 当てはま らない	あまり 当てはま らない	いくらか 当てはま る	かなり 当ては まる	非常に 当ては まる
1	新しいアイデアやプロジェクトが出てくると、ついそちらに気を取られてしまう。	5	4	3	2	1
2	私は挫折をしてもめげない。簡単にはあきらめない。	1	2	3	4	5
3	目標を設定しても、すぐ別の目標に乗り換えることが多い。	5	4	3	2	1
4	私は努力家だ。	1	2	3	4	5
5	達成まで何ヵ月もかかることに、ずっと集中して取り組むことがなかなかできない。	5	4	3	2	1
6	一度始めたことは、必ずやり遂げる。	1	2	3	4	5
7	興味の対象が毎年のよおうに変わる。	5	4	3	2	1
8	私は勤勉だ。絶対にあきらめない。	1	2	3	4	5
9	アイデアやプロジェクトに夢中になっても、すぐに興味を失ってしまったことがある。	5	4	3	2	1
10	重要な課題を克服するために、挫折を乗り越えた経験がある。	1	2	3	4	5

当てはまる箇所の数字に○を付けていき、合計を10で割った数値があなたのグリットスコアとなる。

- ・ [やり抜く力] は「情熱」と「粘り強さ」の二つの要素できている。

「情熱」はグリットスケールの奇数の質問。

「粘り強さ」はグリットスケールの偶数の質問。

- ・ 「情熱」とは「熱心さ」ではなく、一つのことにじっくりと長い間取り組む姿勢のこと。

- ・ ウォーレン・バフェット（世界第3位の金持ち）の「目標達成法」

仕事の目標を25個、紙に書き出す。

自分にとってなにが重要かをよく考え、もっとも重要な5つの目標にマルを付ける。

マルを付けなかった20個の目標を目に焼きつける。そしてそれらの目標には、今後は絶対に関わらないよにする。なぜなら、気が散るからだ。よけいなことに時間とエネルギーを取られてしまい、もっとも重要な目標に集中できなくなるから。

- ・ 「なんでも必死にがんばる」のは意味がない。

- ・ 偉大な人と普通の人との決定的な違いは「動機の持続性」

・「やり抜く力」を強くする4ステップ

1. 《興味》：自分のやっていることを心から楽しんでこそ「情熱」が生まれる。
2. 《練習》：「昨日よりも上手になるように」と、日々の『努力』を怠らない。
3. 《目的》：自分の仕事は重要だと確信してこそ、『情熱』が実を結ぶ。
4. 《希望》：希望は困難に立ち向かうための「粘り強さ」。

○「やり抜く力」を内側から伸ばす。

・何をするにしても、自分のやっていることに情熱を持っていない限り、長続きはしない。

1. 人は自分の興味に合った仕事をしている方が、仕事に対する満足度はるかに高い。
2. 人は自分のやっている仕事を面白いと感じているときの方が、業績が高くなる。

・ただ好きだからといって、上達できるとは限らない。努力をしない限り、上達するはずがない。だから多く人は、好きなことをやっても全然うまくならない。

・必死に努力する以前に、まずは楽しむことが大事。

- ・「意図的な練習」をしなければ上達しない。

「意図的な練習」とは

- 1．ある1点に的を絞って、高めの目標を設定する。
- 2．しっかりと集中して、努力を惜しまずに、高めの目標の達成を目指す。

- ・「意図的な練習」を続けるにはそれを日課にすること。つまり毎日、同じ時間、同じ場所でする「習慣」をつくる。

- ・ラクな「練習」はいくら続けても意味がない。

- ・「やり抜く力」の強い人々が持っている深い情熱は、「興味」と「目的」によって支えられている。

- ・「これは人の役に立っている」と考える。

- ・幸福になる方法は、「快樂を追うこと」と「目的を追うこと」

- ・ある人が3人のレンガ積み職人に「何をしていますか？」と尋ねた。

1番目の職人は「レンガを積んでいるんだよ」。 (単なる仕事)

2番目の職人は「教会をつくっているんだよ」。 (キャリア)

3番目の職人は「歴史に残る大聖堂を造っているんだよ」。 (天職)

と答えた。3番目の職人は「やり抜く力」が強い。

- ・ 仕事（私にとってこの仕事は、呼吸や睡眠のように生きるために必要なことだ）
- ・ キャリア（私にとってこの仕事は、もっといい仕事に移るためのステップだ）
- ・ 転職（私にとってこの仕事は、人生でいちばん大切なもののひとつだ）

- ・ 私たちはみな、「毎日の糧だけでなく、意義を求めている。月曜から金曜まで
は死んでいるような暮らしでは満足できない」

- ・ 重要なのは、
本人が自分のやっていることを「どう思っているか」だ。

- ・ 自分の仕事はどんなふうに、他の人とつながっているだろう？世の中の役に立
っているだろうか？自分のもっとも大切な価値観を表しているだろうか？

- ・ 「大きな目的」のためなら、粘り強くがんばれる。

- ・ 「手本の人物」に出会うことが重要な体験になる。

- ・ 「目的」というのは、「なぜそれに取り組むのか？」という質問に対して、自
分なりに出す最終的な「答え」。

- ・ 「目的」を持つためには、もうひとつの「啓示」が必要となる。すなわち、

「私ならきっと変化をもたらすことができる」という確固たる信念を持ち、行動を起こす覚悟が必要なのだ。

- ・「いま自分のやっている仕事が、社会にとってどのように役立つかを考えてみよう」
- ・「いまの仕事がなるべく自分にとっていちばん大切な価値観につながるように、ささやかでも意義のある変化を起こしてみよう」
- ・「目的をもった生き方の手本となる人物からインスピレーションをもらおう」
- ・「七転び八起き」
- ・「やり抜く力」が発揮されるのは、それとは異なる希望を持つときだ。それは「自分たちの努力次第で将来は良くなる」という信念に基づいている。
- ・「やり抜く力」の強い人々が持つ希望は、運は関係ない。
- ・何度転んでも起き上がる。それがすべてだ
- ・「無力感」をもたらすのは苦痛そのものではなく、「苦痛を回避できないと思うこと」。
- ・楽観主義者は、自分の苦しみは一時的で特定の原因があると考えますが、悲観主義者は、自分の苦しみを変えることができない原因のせいにして、自分にはどうすることもできないと考えてしまう。

- ・「鉄人」は楽観的に考える。

- ・人間は変わる、成長できる、と信じている人たちは、チャンスと周囲のサポートに恵まれ、「やればできる」と信じて一生懸命努力すれば、自分の能力をもっと伸ばすことは可能だと考える。 = 「成長思考」

- ・「成長思考」「やり抜く力」を伸ばす表現
 - ・「よくがんばったね！すばらしい」
 - ・「今回はうまくいかなかったね。一緒に今回の方法を見直して、どうやったらもっとうまくいくか考えてみよう」
 - ・「よくできたね！もう少しうまくできたかもしれないと思うところはあるかな？」
 - ・「これは難しいね。すぐにできなくても気にしなくていいよ」
 - ・「もうちょっとがんばってみようか。一緒にがんばれば必ずできるから」

- ・「子供はおとなの言うことを聞くのは得意じゃないが、真似をするのは抜群にうまい」
ジェイムズ・ボールドウィン

- ・結局、「やり抜く力」を発揮するための視点を取り入れるには、「人間はなんでもやればうまくなる」、「人は成長する」という意識が欠かせない。

- ・「死ぬほどつらい経験は人を強くする」
ニーチエ

- ・ つらい経験をして、自分の力でそのストレスを制御できた場合には、そのおかげでかえって強くたくましくなる。
- ・ 「あなたなら困難を克服できる」といくら励まして、脳の神経回路の再配線は起らない。実際に困難を経験して、それを乗り越えた時に起こる。
- ・ 脳は「筋肉」のように鍛えられえる。
- ・ 「成長思考」でいると、逆境を楽観的に受け止められるようになり、そのおかげで粘り強くまれる。新しい試練が訪れても臆せずに立ち向かうため、さらなる強さが培われる。

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">・ 第一の提案： 「知能」や「才能」についての考え方を改める。・ 第二の提案： 楽観的に考える練習をする。・ 第三の提案： ひとに助けを求める。 |
|--|

○ 「やり抜く力」を外側から伸ばす

- ・ 厳しくしつつも温かく支える。

- ・『いつも全力で応援するよ』と伝える。
- ・愛情ゆえの厳しさの根底にあるのは、無私無欲の思い。それが一番重要。
- ・親が愛情深くて「どっしり」と構えている。
- ・「つらいときもあきらめずに続けられるかどうかは、『私ならできる』と思えるかどうかにかかっている。その信念はどこから来るかといえば、自尊心から。自尊心あるのは、それまでの人生で、周りの人たちが自信を持たせてくれたおかげです」 - フランチェスカ
- ・「自分の夢を追い求めればいい」と娘を応援するやさしい親でも、本人にとってやるべきことは無理にでもやらせるのが親の務め。
- ・「やり抜く力」の持ち主の親は、子供の興味を第一に考えるという意味においては「子供中心」だったといえるが、「なにをなすべきか」「どれくらい努力すべきか」「いつならやめてよいか」など重要なことは、必ずしも子供に判断を任せなかった。
- ・もにあなたが自分の子供の「やり抜く力」を引き出したいなら、まず、「自分が人生の目標に対してどれくらいの情熱と粘り強さをもって取り組んでいるか」、つぎに、「子供が自分を手本にしたくなるような育て方をしていると

思うか」、考えてみよう。

- ・ 努力すればチャンスはある。でも努力しなければ、最初からチャンスはない。
- ・ 「支えてくれる人」との出会いが成功をもたらす。
- ・ 「最後までやり通す」ことが決定的要因だった。
- ・ 40年以上も入学審査にたずさわってきて思うのは、ほとんどの人は生まれながらにとてつもない可能性を持っているということだ。だから課題は、やり抜く力を発揮して、ひたすら地道な努力を積み重ねることで、その可能性を最大限に生かせるかどうかにかかっているんだ。最後に大きな成功を収めるのは、そういう人たちだ。
- ・ 勤勉さは練習によって身に付けることができる。
- ・ 動物は進化の過程において、必死な努力をしなくてすむときは、なるべく手を抜くようになった。
- ・ 大人も子供の「やり抜く力」が身に付く4つのルール
 - 家族全員それぞれ、一つはハードなことに挑戦しなければならない。
 - やめてもよい。ただし区切りの良い時期で。
 - 「ハードなこと」は自分で選ぶ。

新しいことでも、いまやっていることでもかまわないが、最低でもにひつ
の事を2年間は続けなければならない。

- ・「偉大な選手」になるには「偉大なチーム」に入るしかない。
- ・やり抜く力の強い人たちに囲まれていると、自分も自然とそうなるんです。
- ・「自分はどんなに大きな逆境でも乗り越えられる人間だ」と思っていると、まさしくそれにふさわしい行動をとるようになる。
- ・肚のなかに実際にエネルギーの源が存在する。
- ・断固たる信念、勇気、決意 何を成すにもそれのみが、真の成功という王冠をもたらす。
- ・才能は珍しいものではない、偉大な選手になれるかどうかは、才能を伸ばすためにどこまで努力できるかどうかにかかっている。
- ・弱音を吐くな。文句を言うな。言い訳をするな。

○最後に

第一に、「やり抜く力」は伸ばせるということ。

それにはふたつの方法がある。

ひとつは「やり抜く力」を自分自身で「内側から伸ばす」方法。具体的には、「興味を掘り下げる」「自分のスキルを上回る目標を設定してはそれをクリアする練習を習慣化する」「自分の取り組んでいることが、自分よりも大きな目的とつながっていることを意識すること」「絶望的な状況でも希望を持つことを学ぶ」などの方法がある。

もうひとつは、「外側から伸ばす」方法。親、コーチ、教師、上司、メンター、友人など、周りの人々が、個人の「やり抜く力」を伸ばすために重要な役目を果たす。

・第二に、「やり抜く力」が強いほど「幸福感」も高い。

・現状に満足すれば、それなりに楽しめることはわかっている。しかし、自分の潜在能力を最大限に生かすことこそ、かけがいのないことだ。

・「やり抜く力」が強いということは、一步ずつでも前に進むこと。

・「やり抜く力」が強いということは、興味のある重要な目標に、粘り強く取り組みこと。

・「やり抜く力」が強いということは、厳しい練習を毎日、何年間も続けるこ

と。

- ・「やり抜く力」が強いということは、七回転んだら八回起き上がること。
- ・誰でも「天才」になれる。
- ・「天才」とは「自分の全存在をかけて、たゆまぬ努力によって卓越性を究めること」と定義するなら、私の父は天才だ。私も、コーチも天才だ。そしてあなたにも同じ覚悟があれば、あなたも天才だ。
- ・「天才」としか思えないような人々は、つねに「もっとうまくなりたい」という強い意欲と、興味と、探求心を持ち続け、地道な力を長年継続しており、それこそがまさに「超人的」であることだ。

神崎朗子（「GRIT」の翻訳者）