

タイトル 「講演」

講演者 (株) タフ・ジャパン代表取締役 鎌田 修広

講演テーマ 「メンタル×共に育つ共に育つ」

1 ストレッチ・シンキング

現実の殻を破って考える。やらなければならないことに追われていると元気が現実に喰われてしまう。緊張のあまり鼻血を出す生徒がいる。引っ込み思案な生徒もいる。しかし、思案とは結論を導くため思い考える行動ともいえる。「椅子が人を育てる」と言われる。相手がどう思うか、相手からどう見えるかを気にするのは他人軸といえ、自分がどうありたいか、どうしたいかを基準とするのが自分軸である。自己肯定感ということばをよく聞くようになったが、自己肯定感を高めるのに一番大切なのはそのままの自分でOKと許すことである。そして何よりも人生を楽しむことが重要である。

2 これからの学校教育

これまでは正解が出せる、情報をすばやく処理できる、オール5タイプ、ナンバーワンを目指すといったことが目標だったが、これからは最適解が出せる、情報を組み合わせられる、1つの事に秀でている、ナンバーワンを目指すといったことが必要で在り、なかでも精神的なタフさが大切である。別な言い方ではこれまでの知能指数 (IQ) から感情指数 (EQ) へのシフトである。EQ は人間力であり、最後までやり遂げる粘り強さである。それに EQ は後天的に伸ばせるところが特徴である。タフな子どもを育てるためには、小さい頃に与えられた愛情が重要であり、保護者自身が柔軟、反応性がよく、強靱で回復力があるといったタフな親になること、やる気を与えるためにポジティブな褒章と励ましを使うことがあげられる。受験生をもつ親もいるだろうが、受験は人生最大のメンタル・タフネストレーニングであり、自分

で決めたことから逃げずにやりきることでストレス耐性が身に付き、闘い方の質を高めることが人生の質を向上させる。能動的行動 (やりきった) を 101%とし、受動的な行動 (まあいいか) を 99%とし、1日の行動の差は2%にすぎないが1年間では 1451 倍の差になる。これが 10 年続いたとしたらその差は驚異的なものになる。子どもにはスモールステップで小さな目標をクリアしていくことで最終ゴールに到達させることも必要である。大人は知識と経験がブレーキとなり、アクセル3ブレーキ7の割合だが、無限の可能性をもつ子どもはアクセル7ブレーキ3の割合である。

3 レジリエンス

「心技体」という言葉があるが、心とそれ以外の漢字の違いは何か。技と体のつくりはシンメトリーであるが、心はシンメトリーではないこと。ストレスで意欲が急降下したとき、精神的な落ち込みを食い止めスムーズな立ち直りを図ることが大切である。レジリエンスとは逆境や困難、強いストレスに直面した時に適応する精神力と心理的プロセスであり、具体的には回復力、緩衝力、適応力である。スライドはあの「奇跡の一本松」の根の写真である。すごく大きく根が張っていたからこそ耐えられたのである。ぶれない自分軸をまさに示す例といえる。

4 最後に

子どもとの接し方について最後にお話する。正面から向き合うことも大事だが、むしろ、背中から接する、つまり、近くにいるよ、ちゃんと見てよ、というメッセージを感じられるように接する方がよいと思う。