

明けましておめでとうございます。

「一年の計は元旦にあり」という言葉があります。何事も最初に計画や準備をすることが大切だという意味ですが、目標を置くと実力以上の力を発揮する、という実験が示した心理学のデータがあります。

まず生徒を50人ずつのグループに分けます。そしてそれぞれのグループに「垂直跳び」をさせます。そのとき生徒にはチョークを持たせ、跳んだところにそのチョークで印をつけさせます。そしてもう一度跳ばせます。ただしその際、1つのグループには、最初に印をつけたところより20cm上に赤いチョークで印をつけ、それをねらって跳ばせます。その結果はどうなったでしょう。単純に2回跳んだグループは、前回と同じか、あるいは下回るという結果になりました。ところが赤チョークで目標をつけて跳んだグループは、平均して12～20%高く跳べたということです。

勉強だってこれと同じことです。目標があるかないかでは大変な違いになってきます。少し前のものですが、東京大学に合格した学生にアンケートしたなかで、「あなたは東大に行こうと決めたのはいつごろですか」という質問に対して、幼稚園のときというのが8%、小学校のときというのが17%、中学になるとグンと増えて32%くらいでした。東大に合格する大半は、なんと中学ぐらいまでの時期に、「東大へ行こう」と目標を設定しているのです。これは極端な例ですが、こういうふうに小学、中学あたりから目標を立てて勉強している子どもは、それなりの成績をあげて大学に入っているということです。

人間の能力はよく氷山に例えられます。あの巨大な氷山も水の上に出ているのはほんの一部で、80%～90%は水中にかくれているのです。わたしたちの能力もこれと同じで、その大半は眠ったままなのです。それが証拠に、火事場のバカ力といって、火事になるとか弱い女性が、ふだん動かせないタンスを担ぎ出していたなどということがあります。この眠った能力を引き出すキーワードが「目標」なのです。

新しい年を迎え、まだ目標をたてていない人は、今年1年の計画及び将来の目標を真剣に考えてみてはいかがでしょうか。



I want to be an astronaut.