

心理学あれこれまめ知識

№2

世の中で、同じ状況に遭遇しても、チャンスを感じる人とピンチを感じる人が存在し、同じことを学んでも、結果が出る人・出ない人が存在するのはなぜでしょうか。

当然、性格や才能の違い、という要素もありますが、それよりも遥かにその差を左右する要素があります。それが「**マインドセット**」です。

マインドセットとは、固定された『考え方』や『ものの見方』のくせと考えてください。

経験・教育・先入観から形成される、心理状態や思考パターンのことを言います。

例えば、思い込み・価値観（物事の判断基準）・信念・固定観念 がこれに該当します。

プラスの影響を与える「グロース・マインドセット (growth mindset)」と、

マイナスの影響を与える「フィックスド・マインドセット (fixed mindset)」があります。

グロースマインドセットとは

「成長マインドセット」「しなやかなマインドセット」とも呼ばれており、

「**自分の才能や能力は、経験や努力によって向上できる**」という考え方のことです。

この考え方を持って目標に挑戦することで、挑戦・障害・努力・批評・他者の成功という5つの壁にぶつかった時以下のように肯定的な思考が生まれます。

「積極的に挑戦する」「自主的に努力する」「集中力が上がる」「忍耐力が上がる」「目標を成し遂げる」などの効果が得られます。

『どのように考えてそれを行うか』常に念頭においているからこそ、前向きに捉えられていきます。

フィックスドマインドセットとは

グロースマインドセットと対となる考え方であり、

「**自分の才能や能力は、努力をしても向上しない**」という固定的な考え方を言います。

このフィックスドマインドセットを持ちながら課題に取り組むと、挑戦・障害・努力・批評・他者の成功という5つの壁にぶつかった時、以下のように否定的な思考が生まれます。

「挑戦しない」「努力しない」「不正でごまかす」「自分よりできない人を探す」「フィードバックを貰いに来ない」などの行動を取る可能性が高まります。

例えば、

「努力すれば必ず結果が出る」という**グロースマインドセット**の人は、

⇒ 努力したら結果が出ると思っているので、努力します。

「自分は努力しても無駄」という**フィックスドマインドセット**の人は、

⇒ 努力をしても無駄だと思っているので、努力を嫌い 努力をしません。

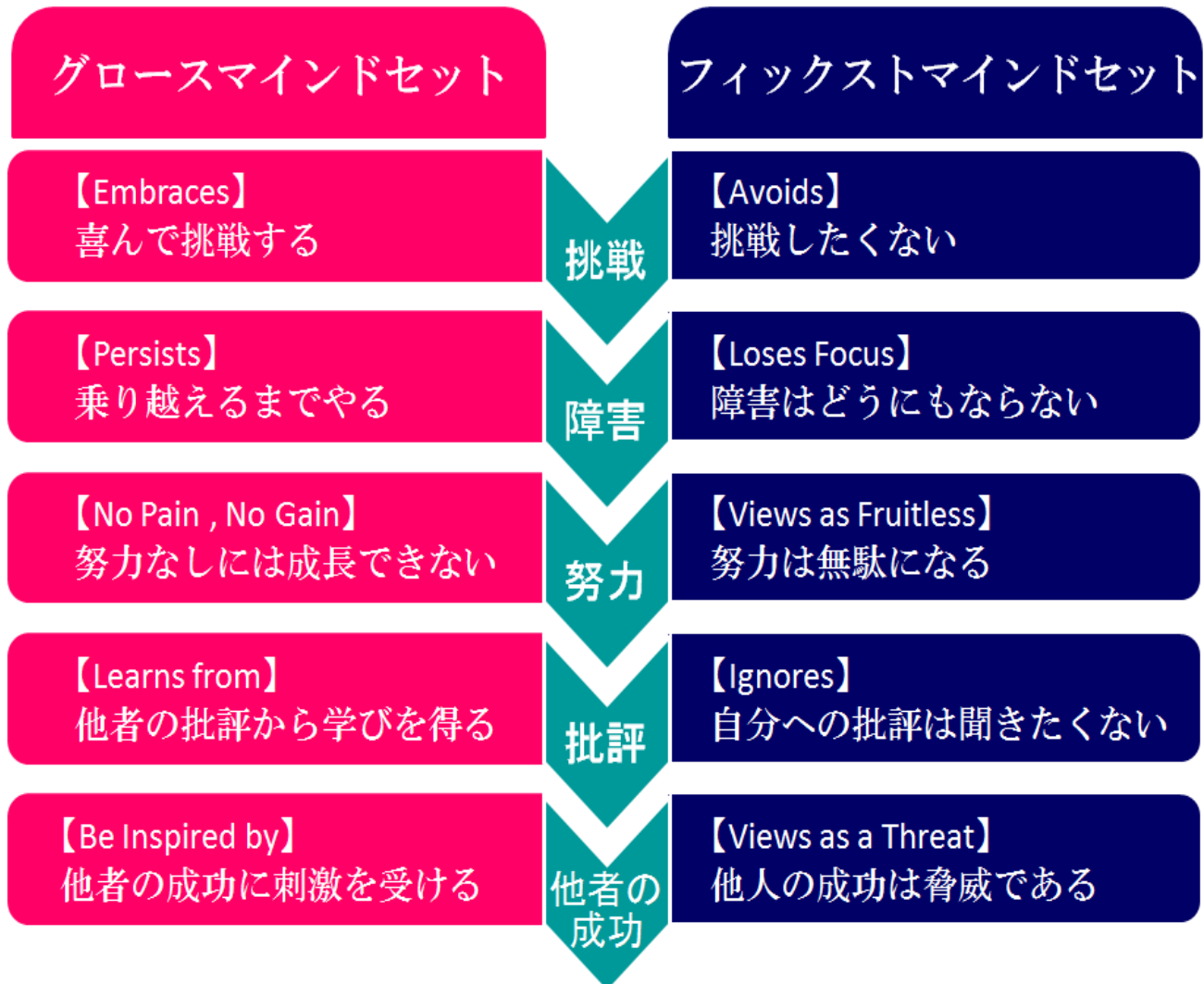
他人が羨ましいと言うだけの人は、基本的に努力をしません。

努力すること自体が面倒くさいとってしまいます。

マインドセットは、自分に起きる現実に対して、
どういった反応をするか、どんな癖を持っているのか、という風に捉える事も出来ます。

グロースマインドセット と フィックスドマインドセット の違い

図にすると以下ようになります。



グロースマインドセット

- ・能力は高められると捉えている
- ・人間は変われると思っている
- ・失敗を恐れない
- ・成長できる目標に成長したい
- ・他人の評価より自分の成長
- ・フィードバックを求める
- ・学ぶことが楽しい
- ・成長を促進する

フィックスドマインドセット

- ・知性や才能は固定的だと捉えている
- ・人間は変わらないと思っている
- ・失敗を恐れる
- ・難しい挑戦を避けている
- ・他人からの評価が気になる
- ・フィードバックが怖い
- ・すぐに諦めてしまう
- ・成長にブレーキをかけている

同じ事実であっても受け取り方により、異なる効果が現れます。

グロースマインドセットを高める方法

フィックスマインドセットではなく、グロースマインドセットを持ってもらうにはどうしたらいいのでしょうか？

二つのアプローチがあります。

一つ目は、「グロースマインドセットを持てるような関わり方をする」、

二つ目は、「グロースマインドセットを持っている分野を見つける」です。

グロースマインドセットを高める関わり方

グロースマインドセットを持てるかどうかは、周りの人の関わり方に影響をうけます。

1. 失敗したときは、人格を否定せず、どうすれば成功するかを一緒に考える
2. 成功したことをほめない。一緒に喜ぶ
3. 結果ではなく過程をほめる

このような関わり方を心がけることで、グロースマインドセットを持ちやすくはなります。

ただ、この方法は若ければ若いほど効果があり、年齢を重ねるごとに効果を発揮しづらくなるとされています。

なぜかという、年齢を重ねるほど価値観や信念が成熟していくので、パラダイムシフトが起きるのに時間がかかるからです。

思い込みのことを「パラダイム」とも言い、新たな情報や経験によって自身の思い込みに気づき、思い込みが変化することを「パラダイムシフト」と言います。

ですから、小学生から高校生には、この関わり方による効果を期待できますが、社会人のように大人で、既にフィックスマインドセットを持っている人に対しては、パラダイムシフトを起こすほどの効果が得られないかもしれません。

ただ、すでにグロースマインドセットを持っている人には、グロースマインドセットを促進する効果を期待できます。

グロースマインドセットを持っている分野を見つける

では、グロースマインドセットを持っておらず、フィックスマインドセットになってしまっている人はどうするか。

この点を理解するためには、「グロースマインドセットとフィックスマインドセットは混在し得る」という特徴を理解する必要があります。

人には、得意分野と不得分野があります。

得意分野と不得意分野では、能力や才能の差もありますが、それ以外にも得意分野にはグロースマインドセットを、不得意分野にはフィックスマインドセットを持っているという差があります。

マインドセットが形成される要素に「**経験**」があります。

人生の全てにおいて失敗し続ける人というのは、あまり多くないでしょう。

どんな人も何かしらの分野では成功体験をしており、

その分野においては「自分には才能がある」「努力すれば成功できる」というマインドセットを持ちます。

反対に失敗したり、上手くできなかった分野においては、

「自分には才能がない」「努力しても無駄だ」というマインドセットを持ちます。

つまり、グロースマインドセットを持ちながら最も現実的な方法は、

「どの分野にグロースマインドセットを持っているかを見極め、その分野に関わる」ことです。

マインドセットをいきなり変えることは難しいですが、

スタンフォード大学 心理学教授キャロル・S・ドゥエック氏は マインドセットの研究をしている一人で、マインドセットは「変えられる」と、提唱しています。

変えるには意識的に行う必要があるあって、そのための「**PDCA サイクル**」という方法が効果的だとしています。

Plan（計画）→Do（実行）→Check（評価）→Act（実行）という知識を頭に入れておくことで、行動に繋がられます。

マインドセットを育てていく、5つのステップ

ステップ 1. 目標や望む姿を口に出す

まず目標を言語化＝口に出す事によって意識化を定着させます。

漠然としたイメージをできるだけ細かなところまで明確なビジョンとして言語化し、意識に定着化します。

その時に時間軸まで考えることが理想です。

ステップ 2. 日記をつける

言語化したビジョンを日々書き記すことで最初の気持ちを意識し続け、自己に定着させる効果があります。

その日何を行ってどうなったか、と振り返ることによって PDCA の実践にもなります。

ステップ 3. やると決めたことをすぐに実行する

「頭でわかっているんだけど、やらない」はやっていないのと同じです。

行動に移すことができないと意味がないので、決断をしたら実行に移しましょう。

行動力を身に着けるのなら、常にやり続けることができるように発展させていきましょう。

ステップ 4. フィードバックをもらう

クセというのはなかなか抜けにくいもので、考え方のクセもそうです。

クセは無自覚に行ってしまうものなので、自分では気づかないものです。

考え方の悪いクセがでてしまったときは指摘してもらい、それをチャンスと捉えましょう。

他人の指摘は気持ちの良いものではないですが、マインドセットを改良する練習になります。

なので、目標を立てたときは周囲に協力をお願いし、チェックをしてもらうように頼みましょう。

ステップ 5. 目標に沿って軌道修正をする

実践を続けていると、目標は現実にならびてきて高度な目標へと成長していきます。

そんな時はこだわりをあまり持たずに、現実に応じた軌道修正を行っていきます。

「PDCA」の Act（実践）の部分に重点を置きましょう。

このように5つのステップを踏みながら、実行していくのですが、マインドセットを急激に変えようとすると、過度なストレスがかかってしまうことがあります。

いままでの考え方を否定して、新たな自分の価値観を再構築する作業なので、焦らず徐々に行っていきましょう。

『常に考える』 『日々勉強』 『恐れない』 『自分の軸をもつ』 『即行動を習慣づける』

という意識付けも大事な要素です。

どの人にもマインドセットはありますので、

まずは自分のマインドセットの傾向を知ることによってグロースマインドセットを意識して育てていきましょう。

グロースマインドセットを妨げない環境を保ち、

グロースマインドセットを意識してコミュニケーションをとりながら育てていきましょう。

グロースマインドセットな環境作りとは

積極的で前向きな人が、課題にどんどん挑んでいくと、チームや組織にもそのマインドが広がっていきますから、その環境作りが大切です。

この環境を作るには、コミュニケーションの充実です。

互いを認め合い、アドバイスやフォローを惜しまない環境作りをすることで、失敗したときも軌道修正はすぐに可能になります。

マインドセットはすべての土台になります。

マインドセットあってこそ、運命の変化が生じるわけです。

この土台がしっかりと確立しないうちに、様々なノウハウを学んでも、望むような成果が得られることは少ないでしょう。たとえ、一時的に成功したとしても維持継続することは難しい、となるからです。

ヒンズー教の教えに、

心が変われば、態度が変わる。

態度が変われば、行動が変わる。

行動が変われば、習慣が変わる。

習慣が変われば、人格が変わる。

人格が変われば、運命が変わる。

運命が変われば、人生が変わる。

と言う格言があります。

これはまさに、マインドセットが変われば、思考と感情のパターンが変わり、そこから生じる「行動」が変わる。

行動が変わり続ければそれは「習慣」となり、最終的には「人生」にも変化をもたらす。

ことを言い表しています。

マインドセットを知ったのなら、すぐに実行する人が、自分をより良くしていける人だと思います。