

## やる気を出すスキル

- 「やる気」の本質とは、あなたが掲げる目標が、本当にあなたの心を震わせるような目標であるかどうかということです。p. 7
- 「やる気を出す」ためのスキルだってきちんとあるのです。やる気に関わる要素というものがあって、それをきちんと全て満たすことができれば、「勉強する」という行動にまで踏み出すことができるのです。(中略)それは、「願望」「肉体」「人間関係」「考え方」の4つです。(中略)「絶対に合格したい」「何がなんでも点数を上げたい」そんな願望があっても、病気だったらやる気は出るでしょうか？肉体が健康でも、家族との関係が上手くいっていないときにやる気は出るでしょうか？家族との関係が上手くいっていても、日常の些細な出来事にいちいち感情を乱されていたら、やる気は出るでしょうか？そう、どこかの要素がダメになってしまうと、人はやる気が出なくなってしまうのです。pp. 86-87
- 勉強で結果を出せる人というのは、近くにある短期的な欲求を満たすよりも、はるかに大きな願望を達成したいと思っている人です。(中略)短期的な快楽よりも長期的成功を望むようになったときに、勉強へのやる気も生まれる、ということです。pp. 92-93
- では、どうすれば強い願望を持つことができるのでしょうか？まずは、「自分はどのような人生を送りたいのか？」「死ぬまでに何をしたいと思っているのか？」を明確にすることです。(中略)このとき重要なのは、「できる・できない」は考えないということ。とにかく、自分がこうなったらいいな、と思うことを考えて書き出す。私たちは、どうしても「できる・できない」で物事を判断してしまいます。しかし、今の自分にできることのなかからは、今の自分を奮い立たせる強い願望はなかなか出てこない。pp. 96-97
- 願望があっても、肉体がボロボロでは、前に進むエネルギーが湧いてこないのです。(中略)まずは、外に出て「歩く」ということを始めましょう。(中略)歩くことが習慣になった後は、筋肉トレーニングです。これも、かなり重要な役割を担っています。(中略)筋肉があまりにも貧弱になっていると、長時間の勉強に耐えることができないのです。pp. 108-111
- では、人間関係を大事にするとはどういうことかということ、一番は家族を思いやることです。一番近くにいてくれる、家族と心を通じ合わせる時間を持つことが大事になります。最後の最後まで自分の味方でいてくれるのは、家族。一番の心強い味方は、家族なのです。(中略)自分が満たされることを考えるのではなく、家族が幸せになることを考えて接してください。家族を元気にすること、家族を幸せにすることを考えながら接すると、自然に自分も満たされていきます。(中略)人は、自分が満たされたいと思っているときには満たされず、誰かを満たそうとしたときに満たされます。pp. 115-117
- 感情によって、人の行動は大きく左右されます。感情が乱されてしまえば、その時点で勉強という行動を起こすことはできなくなってしまうのです。(中略)しかし、これからお伝えしていく考え方を身につけることで、だんだんとネガティブに考えたり、感情が乱されたりということが減ってきました。では、具体的にどういう考え方をすればいいのか。まずは、「全ては解釈次第」と考えるようにして欲しいのです。私たちは無意識に「良い」「悪い」という軸で物事を判断しがちです。しかし、この判断が私たちの心を乱し、自信を失わせる原因になります。(中略)失敗したときには、その失敗をネガティブなものとして捉えていたけれど、振り返ってみれば良いことだと思えるようになった。出来事自体は変わっていませんが、解釈が変わって「良いこと」になったわけです。(中略)出来事そのものは、良いものでも悪いものでもありません。pp. 119-121

『勉強の結果は「机に向かう前」に決まる』池田潤著(サンマーク出版)より