

努力できるかできないかは生まれつき

「あなたは、本当に努力という言葉を知らないんだから。となりの〇〇さんは、毎日〇時間も勉強をしているんだって。爪の垢でも煎じて飲ませてもらったら。」「あなたはいつになったら本気を出すのかな。」私も親によく言われました。

でも、脳科学的にみると、努力できる脳と努力できない脳とがあり、生まれつき決まっているそうです。こんな実験があります。利き手の人差し指で20秒間にボタンを30回押すことができると報酬が1ドル、利き手でない手の小指で1分間にボタンを100回押すことができたら報酬が10ドルで、どちらを選ぶかをみます。簡単だけど、確実に報酬がもらえる方（報酬1ドル）を選ぶ人は努力できない脳の人、難しくてできないかもしれないけれどできたらたくさんの報酬がもらえる方（報酬10ドル）を選ぶ人は努力ができる脳の人です。

では、何度言っても、努力できない子に対して、どうすればよいのでしょうか。

1つ目は、褒め方をかえてみましょう。結果だけを見て、よかった、よくなかったと言うことは、結果さえよければいい、褒められるには結果をよくしなければならぬと思うようになってしまいます。そうすると、難しいことには挑戦せず、簡単なことばかりを選ぶようになります。「今までできなかったことができるようになったね。」と褒めると、自分が今までできなかったことに挑戦するようになります。

こんな実験もあります。とても難しくて100点満点中10点くらいしかとれない問題を作ってテストをすると、よい点数をとったことを褒められている子は、多くの子は自分がとった点数よりよい点だったと、うその点数を親に報告します。工夫してがんばったことを褒められた子は、ほとんどの子が正直に点数を報告するという結果が出たそうです。よい結果をとらないと褒めてもらえない、悪い結果だと叱られると思っているとうそをついてしまうこともあるのです

2つ目は、生活の中のルーティーンにして習慣づけると努力できるようになります。私も夕ご飯を食べる前に〇〇をすると決めています。試してみてください。

目的は努力することではありません。目的は何かをできるようになることです。それならば、どんな方法をとろうと目的が達成されればよいのです。努力しないでできたことは駄目ではありません。一つ注意してほしいことがあります。努力できる人に、努力したことを褒め続けると、努力しないといけなくなり、力を抜くことができなくなる可能性があります。ここは気を付けてあげてください。 参考：テレビ寺子屋 中野信子