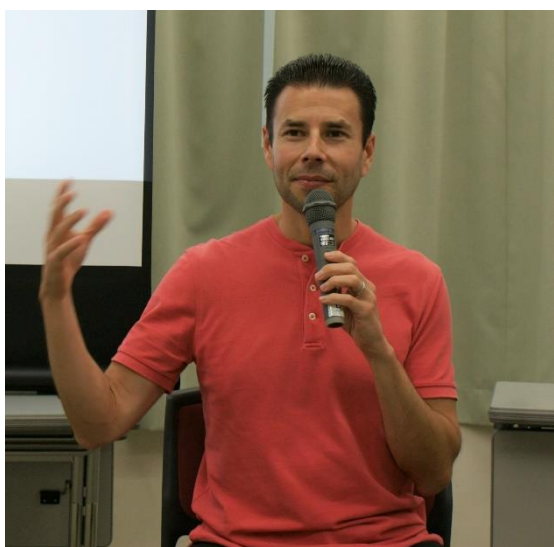


Mind your Mindset

物事の見方をしなやかに

Mr. Robby Lira(米国)

今回の講演者は米国人のロビー・リラさん。タイトルは「Mind your Mindset」。辞書によると mindset とは思考の態度、モノの見方、考え方等とのこと。Robby さんによると、物事に対処するとき、硬直したマインドセット（fixed mindset）で捉える人と、しなやかに成長するマインドセット（growth mindset）でとらえる人がある。前者はネガティブに捉え進歩がないが、後者は、目標を定め失敗に対しても肯定的で、その原因を追究し、小さな一歩を重ねながら努力する。その結果、自分や社会のために貢献することにつながる。野球のイチローや米国の自動車王、ヘンリー・フォード、それに自分が実践した例などを挙げて説明しました。以下は要約です。



Robby Lira さん 米国ロサンゼルス出身。在日 13 年余り。10 年前日本人女性と結婚。1 男 1 女の父。音楽及び英語教師。ホリスティック療法士。好きなことは家族と過ごすこと、旅行、ハイキング、MMA（mixed martial art）。

Mindset とは

来日してまもなく、妻に出会った時、彼女は日本語しか話せず、私は英語だけ。電子辞書を使って会話していた。私は毎日、一生懸命、日本語を学んだ。ただ、彼女と結婚したかったから。今、結婚 10 年を迎えて幸せな家庭を持っている。

人はどのように自分の mindset を形成していくか。

私の意見と彼女の意見は全く違っていった。日米の異なる文化の中で育ってきたから。そこで、私たちは子供の心に戻って互いに多くを学び、受け入れていった。人はまず、両親、親族、先生、友達など周囲の影響の中で自分の考え、見方、習慣をつくっていく。私がロサンゼルスにいたころ、5 人の友達は相撲取サイズのビッグな体。毎日、マクドナル

ドに行き、特大サイズのソーダを飲んでいて、もし、彼らが日本人ならヘルシーな日本食中心で、そうはならなかっただろう。

私は来日した時、日本のプロ野球に興味はなかった。空手などのマーシャルアートが好きで、それをやることが来日の目的でもあった。しかし、周囲の友達に阪神ファンが多くて（ロビーさんは大阪在住）私も阪神ファンになり鳥谷選手のシャツを買ったりした。彼らは「タイガースこそ最高のチーム」だという。しかし、巨人ファンは「いや、巨人こそ」と反論する。

他人の意見を変えさせることは困難

私には6人の姉妹と兄弟がいて、昔は多くのことで言い争った。しかし、互いに考えを変えさせることはできなかった。

論争は相手を説得できず、時間とエネルギーの無駄である場合が多い。大衆の意見を変えさせることも同様だ。うまく説得できれば良いが、ほとんど無駄なこと。「トランプ大統領は嫌いだ」という人も多い。しかし、それはOK、NO problemだ。他人の意見に腹を立てないでください。むしろ、尊重すべきです。

米国の自動車王と言われたヘンリー・フォードは多くの車を大量生産することを思いつき、工場に巨大なアSEMBルラインを構築しようとした。当時としては常識外れの考えだから、「クレイジーだ。できるわけがない」とほとんどの人は思った。しかし、彼は人々の考えを変えさせることにエネルギーと時間をかけず、「いや、できるかもしれない」と考え、すぐにスタートを切った。

フォードはこんな言葉を残した。

Whether you think you can, or you think you can't - you are right.
「あなたができると思おうと、できないと思おうと、どちらも正しいのだ」。

要するに、どう考えるかはその人のmindset次第なのだ。周囲やメディアに影響されず、自分でしっかりした考えを形成することが重要になる。

Fixed Mindset

1. Believe their qualities are fixed traits and therefore cannot change. In other words, you've either got it or you don't.
2. Intelligence and talents are documented rather than working to develop and improve them.
3. Believe that talent alone leads to success, and effort is not required.

Fixed Mindset（硬直した心・考え）

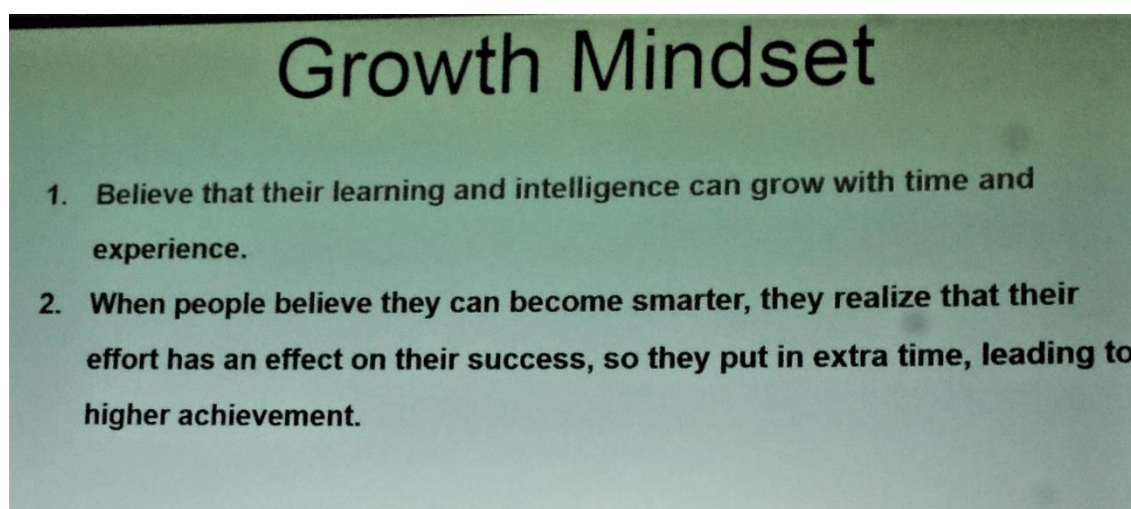
Fixed Mindset の人は、「人間の資質は定められた特性であるから変えることはできない」。「能力と知性が最重要。だから開発とか改善のために努力するのは無理だ」などと考える。しかし、実際はそうではない。

ロビーさんによれば、彼が高校生の時、すごい野球の能力を持った友達があった。15歳で180cmの身長があり、球速は140km/h。全米の高校のトップクラスで大リーグのある球団からスカウトが来て2億円ほどの契約金で入団するはずだった。大活躍が期待されたが彼には怠惰で練習嫌いなところがあり、大きな目標を持とうとせず、やがて、トラブルを起こして刑務所入りしてしまった。

growth mindset（成長するしなやかな心）

イチローは、子供のころ父の指導と毎日の練習に野球が嫌になったことがあった。が、やがて厳しかった父の教えを理解し感謝し、自分で望んで学び、経験を積んだ。自分を高める growth mindset、つまり、しなやかに成長・向上する心構えに変えた。

ロビーさんはアメリカにいたころはシャイで人前で話すのは苦手だった。しかし、来日して人前で話す機会があって mindset を変えていった。イチローもフォードも「自分にはできる」とポジティブになって努力し心の持ち方を変えた。大切なのは明確な動機・理由を持ち、「できる」と信じることだ。歳とともに、人は「無理だ」という考えが強くなるが、60歳とか70歳というのは単にナンバー（数字）に過ぎない。



富士山の頂上は高い。多くの方は「自分には登頂は無理だ」と考える。しかし、人によっては30分登り、30分休憩するという風に、小さなゴールをいくつも設定し、少しずつ達成してゆく方法を探り、やる気を維持する。少しずつ自信を

感じ始め、成功を確信できるようになる。Growth mindset の持ち主は、学習と知性は時間と経験により自分の考えを変えることができる、もっと賢明になれると信じ、努力は成功に向けた成果につながると確信する。より大きな成果を求めてさらに時間をかける。

心構えは変えられる

Mind は石のように固定せず、しなやかに変えてゆける。

1992 年、米国で起きたこと。車がパンクし、運転していた母親がジャッキを出して車を持ち上げようとした。ところが、タイヤの空気がさらに抜けて後ろにいた子供が車の下敷きになった。驚いた母親はとっさに自分の両手で車を持ち上げて子供を救いだした。

「重いから無理」という固定観念は忘れていた。「もう一度やってみて」と言われてもできないだろうが、人はすごい力を秘めている。

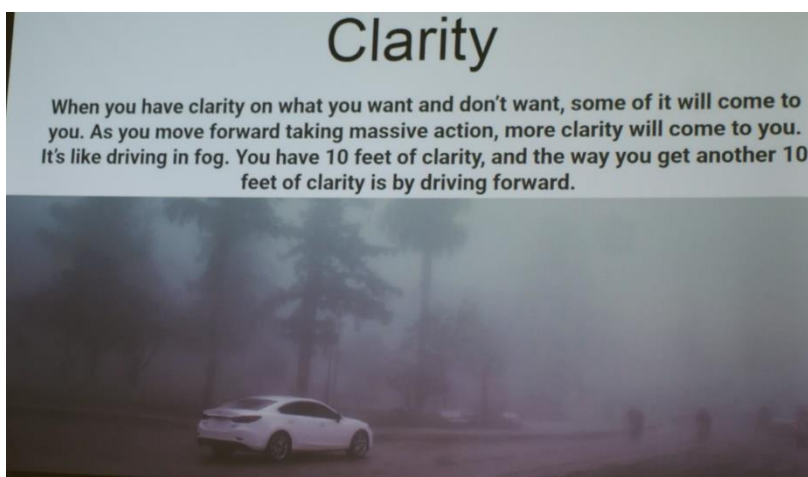
私が平仮名、カタカナを学んだとき、苦労はなかった。しかし、たくさんの漢字を学ぶとき、妻が「漢字を構成する同じへんやつくり、書き順を知ると覚えやすい」と教えてくれた。子供用の漢字本で 400 字、さらに 500 字と段を知ると階を踏んで覚えた。また、妻から「E-mail を送る時は、英語はダメ」と言われ実行した。以来、漢字力は向上した。

ポジティブな成長と発達 Growth mind の人は、まず、自分はなぜそれをするのか。そのために何が必要で、どのように進むかを自分に問うてみる。英語の勉強も同じだ。週に一度、3 時間勉強するか、毎日 30 分ずつ続けるか、テレビを見る時間をどう減らすか、などを考える。

目標を明確にする

霧の中を運転する時、遠くは見えない。しかし、見えるところまで 10 フィート (3m) ほど進むと次の 10 フィートが見えてくる。遠い道のりも細分化して進むことができる。金持

ちになりたい、大きな家を持ちたい、英語がうまくなりたい、良き父、母でありたい—など目標はなんでもいい。一番重要なのは、目標を明確にし、なぜ、どのように達成するかを最初によく考えることだ。



心の持ち方の change から始め、頭脳も筋肉も鍛えることだ。

感謝の心を持つ

ポジティブな mindset のためには感謝の心も大切。自分や家族のために働く自分の体は神社やお寺のように神聖で大事なものと考え。すると食べ物にも気を付ける。食べ物が悪いのは、不純なガソリンを入れて走る車と同じ。そう思うとジャンク・フードなどは食べなくなるだろう。運動のためエレベーターを避ける、毎日1万歩歩く、などの努力を導く。

「歳だから…」と逃げないことも大事。新しいことに挑戦してゆくと、心が明るくなり物事に積極的に向かわせるようになる。

感謝の気持ちは口に出すのが良い。朝起きたとき、「よく眠れた、今日も幸せ」。「いい日になりそう」などと考える人は、自分の心を前向きにできる。

人は失敗から学ぶ

日本人にはミスを嫌い、恥だと考える傾向がある。かつては侍が失敗を恥じて腹切りまでした。しかし、人は失敗から学び成長するものだ。ベターになるためには、失敗を恐れぬようほうが良い。

あることについて自分より上手な人がいれば、どうしてうまくいったのか。より良い方法を得るにはどうすればよいか、などを聞いてみる。そして真似をしてみる。親切に教えてくれる人はたくさんいる。

以上