

「すぐやる人」と「やらない人」の習慣という本からです

すぐやる人は記録を大切にし、やれない人は記憶に頼る。

キツネが木にたわわに実ったおいしそうなブドウを見つけ、食べようとして跳び上がる。ブドウはすべて高い所にあり何度跳んでも届かない。キツネはそこでどうしたのか。怒りと悔しさで、「どうせこんなブドウは、酸っぱくてまずいに決まっている」と、食べられなかったことを正当化して、そのブドウを諦める。このように、私たちは自分の欲求と現実のギャップを、自分に都合のいい理屈で埋め合わせようとします。このメカニズムを心理学では「すっぱいブドウの理論」と呼んでいるのですが、私たちには、プライドを守るために、このように現実を都合のいいように歪めて認識してしまうクセがあるのです。このメカニズムがあるからこそ、辛かったことや悔しかったことに気持ちの整理をつけて、気持ちを切り替えることもできません。しかし一方で、その歪められた現実、記憶の中でも歪んだままなのですが、自分の中では「そういうもの」として歪んだまま記憶に定着してしまいます。たとえば、クレジットカードの請求を見て「こんなにも使ってたっけ？」と、びっくりしたことがある人は少なくないでしょう。人の記憶というものは本当に曖昧で、自分には甘いほうへ歪めてしまうものなのです。そして、現実気づいたときにそのギャップにびっくりしてしまいます。頑張っているつもり、ダイエットしているつもり、節約しているつもり、勉強しているつもり、まだ大丈夫なはず、試験はうまくいったはず、などといったように、「つもり」や「はず」ほどおそろしいものはありません。

アメリカの認知心理学者エリザベス・ロフタスのTEDでの「記憶のフィクション性」についてのプレゼンテーションは有名ですが、彼女の実験では事故現場の写真を2つのグループに見せました。ひとつめのグループには「ぶつかった」と説明し、もう一方のグループには「激突した」と説明したところ、「激突した」と説明したグループのほうが、ことを大きく捉えていました。事故を起こした車のスピードを速く言った上に、窓ガラスが割れているとまで話したと言います。実際には、窓ガラスは全く割れていないのにです。記憶は歪みます。勝手に解釈を加えたり、自分に都合のいいように解釈するものなのです。

また、「自分はできるんだ」という感覚である「自己効力感」を高め、「すぐやる」パワーを身につけるためできることのひとつは、進捗を管理することです。理想と現実のギャップをできるかぎり正確に把握し、毎日をコントロールしている感覚を手に入れるために、「すぐやる人」たちはこぞって日記などの記録をつける習慣を持っています。現実と毎日向き合う習慣を持っていないと、気づいた頃には現実と理想のギャップが拡大しすぎて修正できない、どうしていいかわからないという事態を招きかねないからです。サッカー元日本代表の中村俊輔選手の代名詞と言えば芸術的なフリーキックでしょう。私がちょうどケンブリッジへ留学していた2006年9月13日。スコットランドのセルティックに所属していた中村選手は、チャンピオンズ・リーグでマンチェスター・ユナイテッドから芸術的なフリーキックでゴールを決めました。そのシーンはホストファミリーの家にいた私が発狂しそうになったほどでした。しかし、この世界を震撼させたゴールの裏にはサッカーノートの存在があったことは有名な話です。中村選手は高校生になる頃、大きな挫折を味わい、その頃からサッカーノートをずっと書き続けているそうです。目標や課題、反省はもちろんのこと、不安や孤独、自信などの感情まで、日々感じた気持ちに素直に記録を続けているそうです。「すぐやる人」たちは、記録を明日へのモチベーションの土台としています。私はA6サイズの小さなノートを使っていますが、メモ帳やアプリでもなんでもいいので、ちょっとしたことを記録していく習慣をつけてみませんか。記録することは、現実を客観的に見つめ直す絶好のチャンスであり、次の行動へのステップとなるはずですよ。

「すぐやる人」たちはこぞって日記などの記録をつける習慣を持っていますがそれはなぜですか？

( )