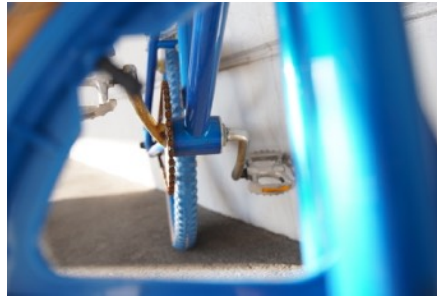


## 2倍速で何かを身につける方法3

#勉強マインドセット  
#プラトーン



JOBA蘇州校  
[こちら](#)からアクセス

# SUZHOU通信

子どもが『自分は認められている』と実感できる機会・場面を、意識してたくさん創出する

## ホメオスタシスの攻略と習慣

引用著書 | 達人のサイエンス (ジョージ・レナード)

11月号では物事が上達できる人とそうでない人の違いとは何か？、12月号では、何もマスターできない人の特徴とプロになる人の考え方についてにお話ししました。「学ぶ目的」とは、変化=成長するためであり、失敗しても「もっといい方法があるはず」と思って何度もトライし続けると達人になれる、というものでした。今月は完結編として、お話ししていこうと思います。

### ①プロになる人は努力を習慣化している

変化するときには腰が重いのは「ホメオスタシス」のせい。現状を打破するには、まずそれを理解せよ。

突然ですが、ホメオスタシスということばを知っていますか？これは、生物に備わっている現状維持をしようとする性質のことです。例えば、私たちの体温はほぼ一定に保たれています。もし、今の体温から4度上がるか、下がるだけで、私たちは体調がすごく悪くなり、歩けなくなるはず。このように、私たちの体は変化に抵抗して、常に一定の状態を維持しようとしています。

このホメオスタシスは、実は精神的な面にも働いています。自習室、図書館に行った時にいつも同じ席に座ったりするのはこのホメオスタシスのせい。よく勉強(宿題)をしない、成績もあまり良くない人が「このままでいい」と言うのは、成績の悪い状態が普通の状態に設定されているからです。そうすると、勉強(宿題)をする状態の方が、逆に居心地が悪く感じてしまいます。

新しいことを学び、変化しようとする時、このホメオスタシスが働き、「変わりたくないよー」と抵抗してくるのです。よって、新しいことを始められない人が多くなるのです。

変化を嫌ってしまうのはホメオスタシスのせい。それは自分の気持ちというよりは、現状維持を選ぶように人間がプログラミングされているからです。しかし、変化しなければプロにはなれません。

SUZHOU通信は毎月月末に発行しています

しかし、このホメオスタシスを有効に使うこともできます。それが、「習慣」なのです。

### ②ホメオスタシスの活用法

いい習慣を身につけられれば、努力が楽しくなる

運動を習慣にしている人は、運動ができなくなるとムズムズする。勉強を毎日続けている人は、勉強しないとまるでサボっているようで、楽しくなくなる。これは、先に説明した、ホメオスタシスによって現状維持しようとしているからです。

何度もお伝えしてきている通り、プロになるためには一定の努力をずっと続けなければなりません。なので、プロになりたければ、練習を習慣化してしまえばいいということになります。そうすれば、気分が乗らなくても毎日楽に努力を続けられるようになります。

### ③プロになる人は「短期目標を追わない」

プロ野球選手は試合が終わったら練習をサボるのか？

厳しいように聞こえるかもしれませんが「ここまでやったらやめます」という人はプロにはなれません。例えば、「あの大会だけ勝ちたい」「期末テストだけいい点数を取りたい」という目標があったとします。その大会やテストに向けて全力で努力し、全てを懸けて勝とうとするでしょう。その結果、勝とうが負けようか、その日が終わったら努力をめてしまうはず。燃え尽きてしまうのです。

しかし、それでは「ひよっこ」であり、マスターへの道というのは、終わりなき成長の道。勝とうが負けようか、練習は続いていきます。なぜなら、毎日成長し続けなければ、次の大会で勝てなくなるからです。私たちはついついゴールを決めて、ここまで頑張ろうとしますが、それではずっとアマチュアのまです。

達人とは生涯を通して練習を続ける人なのです。

### 完結

今までお読みいただきありがとうございます。皆様の人生がより豊かになることを心から祈っています。