



## 固定思考？ 成長思考？

### — 明日からの夏休み… —

校長 鈴木 英 顕

固定思考とは、自分の能力は遺伝や育った環境で決まっているので、変わることはない。また、才能があれば努力は不要とする考え方です。

一方、成長思考とは、努力すれば人は成長できる。また、努力を怠れば結果が悪くなるという考え方です。

例えば、身長がそれほど高くない人がバスケットボールをしようと考えたときに、固定思考では「自分の身長では不利だし、身長を伸ばすこともできないので」と諦めてしまいます。何しろ遺伝的に不利で、どうしようもないと考えているわけですから。

しかし、成長思考であれば「身長が低い分、3ポイントシュートを極めてやろう」などと考えます。不利な部分を努力と技術でカバーしようとするわけです。

固定思考では、失敗を恐れているため、そもそも挑戦しないことで失敗を回避します。また「才能が全て」と考えているので、失敗すると「自分には才能が無かった」と悲観的になってしまいます。そのため、他人より自分が劣ると思われることは挑戦せずに避けるようにします。

成長思考では、挑戦は成長の機会と考えているので、失敗することがあっても挑戦を続けます。努力すれば壁は乗り越えられると考えているからです。

仮に、通知表で思い通りの評定（評価）ではなかった場合、固定思考では勉強してきたことの全てが無駄だったと否定的に捉えてしまいます。成長思考では残念な結果の原因と対策を考え、今まで勉強してきたことをもとに改善します。

【固定思考（凝り固まり思考）】 才能・知能・性格は一生変わらない → マイナス思考になりやすい

例えば、「能力がない？」「魅力がない？」「才能がない？」と感じている場合は…

→ 一生変わらない → 努力しても無駄 → やる気が出ない → 落ち込みやすい → 変わらない理由を探す  
→ 変わらない理由を見つけて安心する

【成長思考（しなやか、レジリエンス思考）】 才能・知能・性格はいくらでも変わる → プラス思考になりやすい

例えば、「能力がない？」「魅力がない？」「才能がない？」と感じている場合は…

→ いくらでも変えられる → 努力する意味を感じる → やる気が出る → 落ち込みにくい → 良くなる方法を探す  
→ 良くなる方法を見つけて可能性を感じる

固定思考では、成長や可能性が閉ざされてしまい、成長思考では高い目標を達成しやすくなります。つまり、自分の人生の可能性を広げていくには、成長思考の方が良いということです。

成長思考になるためには、「努力で人は変わる！」と信じることです。そして「何か成果が出たら、努力した結果だ！」と信じ、また失敗したとしても、「努力したことは無駄にはならない」と信じることです。**結果よりも成長に目を向ける**ことがポイントです。思い通りの結果が得られなかったときでも、その過程でどれだけ成長できたかを自己評価しましょう。

けれども、人は固定思考と成長思考の両方が共存しています。完全に成長思考のみというのは不可能です。自分がこだわっていること、達成したいと思っていることを、まずは成長思考に切り替えていけばよいのです。

夏休みが始まります。二度とない一日一日を大切に過ごしてください。成長志向で！

### 水泳部 第63回東京都中学校総合体育大会 東京アクアティクスセンター

7月13日（土）男子 1500m自由形 第3位 記録 16分48秒76 2年生男子

7月14日（日）女子 100mバタフライ 第6位 記録 1分03秒16 2年生女子

この結果、二人は8月に石川県で開催する全国大会に出場が決まりました。

