

自分を成長させる習慣

「実体験」と「自己学習」の往復が、最強の「学び」！

大和総研 調査本部 副部長 宇野健司



大学を卒業すると、授業もゼミも、当然なくなります。ですから、社会人になる前に、自分で「自分を成長させる習慣」を体得しておく必要があるでしょう。ポイントは、3つ。

- ①「実体験」
- ②「自己学習」
- ③「良い習慣」

第一は「実体験」。試行錯誤して、チャレンジした数だけ、成長します。

第二は「自己学習」。具体的には、読書&良質なテレビ番組。

⇒この「実体験」と「自己学習」を何度も往復することで、成長を実感するでしょう。

第三は「良い習慣」。習慣力こそが、真の成長エンジンだと思います。

①「実体験」： チャレンジした数だけ成長する

「失敗を恐れて、試行錯誤しない人」と、「多少の失敗は恐れずに、試行錯誤する人」とでは、どちらの方が成長するのでしょうか？視野の広い、器の大きい人間になれるのでしょうか？

おそらく後者でしょう。大学卒業時点では、それほど大きな差はなかったとしても、10年、20年、30年と継続するうちに、違いは歴然として来るはずですよ。

人生100年時代と、昨今言われます。1度しかない人生を、豊かなものにするためにも、小さなことでもいいので、チャレンジ精神を持ち続け、守りに入らず、少しずつでも行動する。そうした若い頃からの「実体験」の質・量・多様性が、後年、大きな意味を持って来るのです。

そのためには、「頭よりも、足を動かす」「まずは、やってみる」「変化をチャンスだと捉える」「思考力より、行動力」というマインドセットを持ち、自分から柔軟に試行錯誤してみること。特に20～30代では、そのような姿勢が、長期的な成長において、とても大切だと思います。

「実体験」の質・量・多様性を積み重ねることで、自信も湧いて来ることでしょう。

②「自己学習」： 読書 & 良質なテレビ番組

「自己学習」も、重要な成長ファクターでしょう。実際に、自分で獲得できる「実体験」には、時間的・空間的・内容的にも、限りがあるからです。

一番効率的な「自己学習」は「読書」。人間が長い歴史を経て積み上げてきた知見を、短時間で吸収できる最高のツールだと思います。

「読書」以上に、人間を成長させる学習材料は、恐らくないでしょう。「この人はすごい！」と思える人の多くは、実は「実体験」と「読書」を絶えず往復して、成長している印象です。

個人的には、①大きな書店や図書館がある街に住む、②読書数の年間目標を決める(50冊)、③集中して読書する時間や場所を決める、④「学び」を手帳にメモをして何度でも読み返す、という習慣を、過去30年ほど実践しています。

「良質なテレビ番組」を観るのもお勧めです。NHK「プロフェッショナル」、テレビ東京系列「カンブリア宮殿」等、「学び」の多い番組を継続的に視聴する習慣は、質の高い「自己学習」だと実感しています。リアルなロールモデルに触発され、モチベーションも高まるでしょう。

③「良い習慣」： 習慣力こそが、真の成長エンジン

「指導とは、悪い習慣を取り除き、良い習慣を身に付けさせること」。日本サッカー界の父、ドイツのクラマー・コーチの言葉です。まさに「習慣力」が、真の成長エンジンだと思います。

「悪い習慣を取り除く」のも、「良い習慣を身に付ける」のも、「最初の1ヶ月」が肝心。物理の「慣性の法則」と同じで、動き出しや動いている物体を止める時に、最もパワーが必要なのです。一度その行動を習慣化してしまえば、それを維持するのは、それほど難しくありません。

良いレクチャーを受けても、自己啓発本を読んでも、一時的にテンションが上がるだけでは、効果は限定的。問題は、その「学び」をどうやって「習慣力」に転換するのかです。歯磨きのように「やらないと気持ちが悪い状態」にするべく、「最初の1ヶ月」の実践が重要でしょう。

学生のうちから「自分を成長させる習慣」を体得しよう！

大学卒業後は、授業もゼミも、当然なくなります。誰かに指導してもらう「学生」を卒業し、自分の成長を自分でマネジメントする「社会人」へと、ステップアップするのです。

ですから、学生のうちから「自分を成長させる習慣」を体得しておく必要があるでしょう。①「実体験」、②「自己学習」、③「良い習慣」、の3つを、今日からでも自分なりに実践して、社会人になってからも、成長し続けてほしいと思います。

(次回予告：「リーダーシップとは？」)

以上