



## とんでもないところへ行くただ一つの道



「小さなことを重ねることが、とんでもないところへ行くただ一つの道」。メジャーリーグで活躍し、日米通算 4367 安打という最多安打記録を打ち立てたイチロー選手の言葉です。

日本卓球男子の期待の星、張本智和選手が、史上最年少の14歳208日で全日本卓球選手権大会男子シングルス優勝を果たした後のインタビューで、このイチロー選手の言葉を心の支えにしていたということが紹介され、注目を集めました。

イチロー選手は、45歳という野球選手としては超高齢で引退しました。試合前後の練習で必ずすること（ルーティーン）を決めて、それを18歳でプロ野球選手になってから、引退する日まで一日も欠かしたことがないそうです。この毎試合前後の練習で必ずすること（ルーティーン＝習慣）こそが、イチロー選手が28年という長期間、大きなけがをせず 4367 安打という偉大な記録を達成できた一番の理由と言われています。球場に着いたら、毎日必ず同じメニューを同じ順番で行ってから試合に臨む。試合後は、楽しそうに食事に出かけるチームメイトに惑わされず、黙々とウエイトトレーニングや道具の手入れをする。偉大な選手の仲間入りをした後も、毎日行っていたそうです。

「考え方が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。習慣が変われば心が変わる。心が変われば人格が変わる。人格が変われば人生が変わる。（ラルフ・ウォルドー・エマーソン）」という言葉聞いたことがありますか。よい習慣が身に付けば、人生が変わるのです。私自身も、自分の人生を振り返ってみて、この言葉は「まさに、そのとおり」と実感しています。

脳神経外科医である菅原道仁さんが書いた『「めんどくさい」がなくなる100の科学的な方法』という本によると、私たちの脳は、何時に起きるか、朝ごはんは何を食べるかなど、その決断をすべてコントロールしていて、その回数は1日に1万回以上だそうで、たった約1400gの脳にとって、かなりのエネルギーが必要となります。そこで私たちは、なるべく脳が使うエネルギーを減らそうとし、良いことでも悪いことでも、いちいち細かい決断をせず自動的に処理しようとするのです。それが、いわゆる「習慣化」といわれるものです。大きなチャレンジには、大きなエネルギーを利用することになるので、脳はなるべくその作業を拒否しようとし、何かを始めるときに「めんどくさい」と思ってしまう理由はここにあります。

「めんどくさい」と思わずに、新しいことにチャレンジしていくためには、日々の小さな決断をできるだけ減らし、自分にとって役に立つ「新しい決断」を受け入れるために、脳のエネルギーをできるだけ使わないようにする必要があります。小さな決断を減らした例としてよく取り上げられるのが、iPhoneの生みの親であるスティーブ・ジョブズ氏です。彼が、いつも同じデザインの黒のタートルネックとデニムで過ごしたのは、小さな決断する回数を減らすためだったといわれています。

勉強も部活動も、一定期間続けることでしか成果はあがりません。長く続けるためには、しなければならないことを習慣にしてしまうのが最もよい、最も確実な、そして最も楽な方法なのです。この習慣にする努力を、「浦島伝説」第28号に書いたように、誰かにやらされるのではなく「自分の意思でする」ことがポイントなのです。毎日毎日続ける苦しさを乗り越える鍵です。最初は些細（ささい）なことでもかまいません。すごいこと、多くのことをする必要はありません。まず、小さな事でも、自分の意思でよい「習慣づくり」を始めましょう。

