

Eureka IX

六年制通信 No.8 令和3年6月4日(金)号

習慣の力

私はよくマザーテレサの「思考は運命を変える」という言葉を引用します。思考が変われば言葉が、言葉が変われば行動が、行動が変われば習慣が、習慣が変われば性格が、性格が変われば運命が変わる。なるほど確かにその通りですが、中でも最も大切なのは習慣ですね。習慣は良くても悪くても本当に恐ろしいほどに私たちに影響を及ぼします。楽天の三木谷さんの言う「1.01の法則」を知っていますか。「1.01の法則」とは、毎日つまり1%余計に頑張るか怠けるかで、1年後には全く違ってくる、小さな積み重ねの大切さを強調した法則です。1日の1%は14.4分ですね。例えば、1日に1%だけ余分に使える人と使えない人、つまり1.01の人と0.99の人を比べてみると、1年後には175.2時間の差ができます。7.3日ですね。1週間の差です。なんだ、大した差ではないと感じましたか？

これは、私が単純に1%の差(差引2%の28.8分)を足していったからです。ところが、日々の積み重ねは足し算にはなりません。かけるのです。そうすると…。1.01を365日続けると、365乗ですから、37.8ですね。1がおよそ38倍になるのです。逆に、0.99を1年続けると、0.03です。1が100分の3になってしまいます。37.8対0.03ですから、1260倍も違ってきます。たった1%の差も、習慣となれば1年後にはこれだけ大きな差になります。恐ろしいですね。

これを数字の遊びだと考えることもできるでしょうが、習慣の持つ偉大さと恐ろしさをよく表していると思います。毎日およそ15分、これを大切にするか捨ててしまうかで、1年後には1260倍の差がつく。ここには数字以上の真実があるように思います。では2年後には3年後には6年後には…。きっと幸運の女神がほほ笑んでくれますよね。

ところが、粘り強く+1%の習慣をつけようとするとき、それを阻むものがあります。それが君たちの中の子供の部分、幼児性です。では幼児性とは何かを考えてみましょう。自分の中にある子供の特徴を排していく必要があるからです。幼児性とは、ある人が言うには「自己が希薄になり、人の思惑を恐れ、人と同じでなければ不安にとりつかれるくせに人より目立ちたいという幼い自己矛盾にも気づかず、暑さ寒さ不便全般に耐えられず、自分の利益は考えても人のために尽くすことには全く反応せず、他者の存在さえあまり意識しない人」だそうです。どうですか。君たちはこの定義をどう思いますか。なるほどと思うでしょうか。私は、その通りだと思います。幼児性の定義として辞書に載せられそうな文章ですが、あえてこれにいくつかつけ加えたいと思います。まず、他者の存在を意識しないのもそうでしょうが自分以外にほとんど関心を寄

せない、また周囲から自分に注がれている愛情に気づかない、そういう特徴があるように思います。さらに、「ものごとの取り返しのつかなさ」という感覚に劣っている、幼児性にはこの特徴が色濃くあるように思います。SNSなどの投稿被害などはその典型で、大人は自分の行為が取り返しのつかないことになるという感覚を備えています。

幼児性とは、また、常に気が散っている状態と言ってもいいでしょう。これでは粘り強い習慣はつきません。私の高校の友人は黙って分数の暗算をすることで、精神的な落ち着きと粘り強さを身につけたと言っています。2分の1に3分の1を足してみてください。2×3が6、3+2が5、ですから6分の5ですね。普通はここで違う問題に移るのですが、彼は6分の5に4分の1を足すんですね。暗算で。12分の13と。これは九九さえできれば誰にでもできます。ではこの12分の13に5分の1を足してみましましょう。さらに、それに6分の1を足してみましましょう、さらに…。これを繰り返すのですが、飽きてきたら出だしの分数を変えるといいのだそうです。頭の中に黒板がはっきり出てくるまでやったらいいですよ。気が散るのは「煩わしい」という感情によることが多いと、これは彼の発見。したがって分数の計算のように、やればできるのだけど煩わしく感じることに慣れておくと集中力が増し、ミスもなくなるそうです。

今週のおすすめ

・森毅 『ま、しゃあないか』 (青土社)

昔々私が高校生の頃、「大学受験ラジオ講座」というラジオ番組がありました。略して「ラ講」、どうしてなくなってしまったのか、実に惜しいことです。私はこの番組でワーズワースの *My Heart Leaps UP* を初めて知りました。確か担当の先生が最後の出演ということで、私の好きな詩を朗読しますと言って、この詩を朗読されたのですが、その美しかったことを今でも覚えています。

ラ講には名物先生がたくさんいらっしゃったのですが、たまに出演する名物講師に森毅がいました。私は生で聴いています。非常に眠たそうな声で「対数なんちゅうのはな〜も難しいことなんかないんで、あれはよ一するにやなあ…」と関西弁全開の30分でした。この人のエッセイはたくさんあって、数学者というよりは「そんなに気張らなくてもええやんか教」の教祖みたいになってましたな。この本のタイトルがすでにそんな感じでしょ。数学の進歩には何ら貢献しなかったようですが…。

この中に「七割はムダ」(p.p.55-58)というエッセイがあります。これは面白い、というか実はよく言われていることなのですが、だいたい一つの組織で懸命に働くのは三割なんですね。アリもそうだというのです。アリの集団も三割しか働かず七割はさぼっている。ところが働き者の三割だけを集めて一つの集団にすると、その中の三割しか働かなくなり、七割はさぼる。怠け者の七割だけを集めて一つの集団にするとその中の三割が働きだす。ほんまかしら。

学校の勉強も七割はムダやな、と続き、しかしそのムダをバカにしたらあかん、そう結論づけています。さて、なぜでしょうか、あとは読んでみて下さい。

BGMは The Beatles の *Let It Be* でした…。