

学習はじめのStage

【Stage1】点数を取るテクニックとそれに足る知識の暗記

「与えられた課題の提出」や「試験で良い点を取る」など目の前のやるべきことを“こなす”ことが第一で最大の目的となる。ハードルを越えさえすれば良いため、課題であれば「答えを写す」、試験であれば「一夜漬け」「丸暗記」など、分かりやすい意欲や労力の効率を優先してしまいがちになる。

【Stage2】受験や常識に耐えうる更なる技術と知識量

「Stage1」の延長。学んでも学んでも分からないところが次々と出てくるため、安定や安心を得ることが難しい。
受験勉強もそうだが、“人と話す”基本となる論理はもちろん、慣習や文化などの“常識”に触れるのもこのステージ。周囲の人たちと見えている世界が違うとハードモードになりがち。

※慣習や文化などの“常識”は、勉強よりも体系化されておらず、人によって都合よく使われることもあるため、その指摘が正しいのかどうかも分かりにくく、混乱や不安の中、知識や技術を獲得していくことになるため、より難度が上がります。

学習はじめのStageを越えるために

分からないことと出会い続ける勉強や何をしてもし指摘されるようなコミュニケーションは、自分自身に対して不安定になりやすいことを意味します。この不安定を乗り越えるためには、別角度の対策があらかじめ必要です。

1. 「心」を整える

何をどうするにも心のエネルギーが必要です。気持ちが無ければ何も動き出せません。

【心を整えるための行動例】

- ・情報を遮断する
(デジタルデトックス)
- ・気持ちを集中・統一する
(呼吸+座禅や瞑想)
- ・1日を振り返る
- ・紙に書く(日記など)
- ・言葉を口に出す(宣言・祈り)

2. 「体」を作る

現実世界に生きる私たちは、物理的な制約を受けます。速やかに動ける身体が必要です。

【体を作るための行動例】

- ・体力をつける(有酸素運動)
- ・筋肉をつける(筋トレ)
- ・柔軟性を高める(ストレッチ)
- ・食事をしっかり摂る
- ・睡眠も大事
- ・いろいろ動く(遊ぶ・働く)

＜勉強嫌いが量産される＞

「勉強しなさい」と言われたときに立つのがこの2つのStage。ここでは、“学ぶことは辛いこと”と感じる人が多い領域になります。

勉強を強制され、またその学びも地味で地道なことが多く派手な刺激に慣れているほど、「できればやりたくない・できるだけ楽しい」など逃げの思考になりやすいです。また、地味で地道なことを少しでも見える化させるために得点、偏差値、勉強時間、難易度など数字を使って制御する試みが多いのも特徴です。

(知識や経験を自然に追っていける幼少期が過ごせていたり、次のStageに進めたりすると楽しくなってきます)

理解・納得の外側に踏み出すStage

【Stage4】“つながり”の外側の可能性に目を向ける

「知識と経験のつながり」が大きくなったり、年齢が上がっていくとその知見に固執・絶対視したり、失敗を恐れて動けなくなったりすることがある。自分の理解・納得の外側の可能性にリスクを感じていると言える。流れを読んだり、自分以外の他者の内面に気を配るなど「見えないものを見ようとする」ことが重要となる。

見たいものだけを見たいように見られる時代。情報量が莫大に増えている時代。自分の都合の良いように情報を集めて論理を固めることもできます。それはとても心地よく、その誘惑はとても強いです。そのため「難しそうだけど、無理だと思ったけど何とかあった」「失敗したけどリカバリーできた」のような経験をStage3までの間に重ねておくことが必要となります。自分の理解を超える世界を信じる強さはあなたを先のステージに連れて行ってくれることでしょ。

【Stage5】アンビバレンスを受け入れる

「アンビバレンス」とは「一人になりたいのに寂しい」などといった相反する感情を同時に持つこと。「できるようにになりたいのに、何もやりたくない」と思う自分や「できる自分でいたいのに、ちゃんとできない」自分を許せないとなると、何も進めなくなるため、どちらの自分も認められるスタンスが望ましい。

相反する感情を心の器に留め置くということは、単純に見ても倍の感情はあるため、心の器を広がっている時間とも言えます。Stage3を超えてきているため、できない自分と向き合うことはある程度できるでしょう。しかし「もやもやをもやもやのままにする」ためにはさらに心の練度が必要となります。「今・ここ・私」が何よりも大事とされる時代、短絡的で即時的なものに価値が置かれる時代、成長のための労苦を選ぶも逃すも、本人の意思次第です。

勉強と【Stage4】【Stage5】のつながり

【Stage4】

勉強では「見えないものを見ようとする」の初級編を垣間見ることができる。論理を見ることで読んでいない先の文章を推測できたり、類似問題を過去に解いた方法を当てはめて解法を導くなどがそれに当たる。

【Stage5】

勉強が「できる」ようになって、先に進むと「できない」自分に出会う。「できるようになったがまたできなくなる」ことに常に向き合うため、勉強を進めることはアンビバレンスを受け入れることに直結している。

学習の目指すべきStage

【Stage3】それぞれの知識や経験につながりをつける

「知識」「経験」をそれぞれ単立のものとするのではなく、類似性や相違性など“つながり”を付けていく。知識や経験がつながることによって大きな塊になっていくと安定感も増す。他者や社会との関係性、時間軸を使った連続性などもつながりの重要な要素であり、それらを使えると状況や状態変化に柔軟に対応できるようになる。

つながりを理解できると、その時その場の“失敗”も、先に続く糧と見ることが出来ます。そうすると、一喜一憂に振り回されず、挑戦することも恐れな、安定性の高い生き方にもつながります。今の世の中の優先される価値観「コスパ」「タイパ」とは逆行しますが高い価値がここにはあります。

世の中に飛び交っているたくさんの情報の何をどのように受け取るのかは大事な技能です。これらの5つのStageを使いこなせるようになれば、安定してたくさんの情報を受け取り認知できるようになります。この**正しい認知のためのStage**と、その認知を**正しく表現**できるようになれば、どんどん生きやすさが増していきます。