

マインドセットでの学びを基にした行動変容 —オンラインコミュニティ空間を通して

関戸 冬彦、小紫真由美、杉浦佐知子、森田 敦子

Behavior Modification Based on Learning Mindset —Through Online Community Space

SEKIDO Fuyuhiko, KOMURASAKI Mayumi
SUGIURA Sachiko, MORITA Atsuko

The main purpose of this report is to introduce a case about behavior modification based on learning mindset. The practice was conducted through online community space, so this report includes such backgrounds with participants' comments. First, the definition of mindset in this report will be clarified with the brief introduction. Second, three examples of behavior modification after learning mindset will be reported as case studies. Finally, the possibilities and the future of this study will be discussed.

1 オンラインコミュニティ空間、そしてマインドセット

1.1 オンラインコミュニティ空間と先行事例について

本稿は2020年に執筆した「オンラインコミュニティ空間を通しての行動変容—「かたづけリフレクション」を例にして」¹の続編的な事例報告である。これはオンライン、具体的にはzoomというウェブ会議システム、を用い、かつグループコーチングという手法を取りながら「かたづけ」をめぐる参加者の行動変容を観察、記録、そして研究したものであった。本稿も基本的にはその形態、すなわちオンラインコミュニティ空間、を踏襲しつつ、今回は主要内容にマインドセットという考え方を据え、同空間の参加者であり本稿の執筆者

1 執筆者は関戸冬彦、森田敦子、柳瀬真紀。マテシス・ウニヴェルサルリス = Mathesis Universalis 22 (1), 229-249, 2020-10。

である小紫、杉浦、森田はその概念を学んだ後、各々の自己理解を深めるという経験、そして実践を行ったので本稿にてまずはその内容を報告し、その上で学んだ効果、つまりは行動変容、などを相互に検証しようと試みるものである。また、関戸はそれらを客観的な視点からの分析を試みる。よって本稿は手始めにマインドセットとは何かを説明し、その後各自からの行動変容に関する自己の観察報告を行う。そして今度は各々の行動変容、実践を他者の視点、ここでは他の執筆者、すなわち執筆者同士を意味する、からそれらについて言及し、分析へと向かう。最後に、これらの活動によって得られたものを総括し、今後の展望についても触れる。

1.2 マインドセットとは何か²

まずはここでマインドセットとは何かを説明しておく。マインドセットという語そのものは日本語に訳すと「考え方」などのように訳されるが、本稿でこれ以後頻出するマインドセットとは、スタンフォード大学の心理学研究者、キャロル・S・ドゥエックが提唱している概念で、日本においてはその研究書 *Mindset* が邦訳されたもの、『マインドセット「やればできる！」の研究』（以下、『マインドセット』）が一番入手しやすく、かつ参考にしやすい。また、ドゥエック本人がそのエッセンスを語っている TED Talk もあり、こちらを視聴することでもドゥエックのいうマインドセットに関する大まかな趣旨は理解することができる。本稿においては上述の書籍、『マインドセット』を適宜引用しながら以下、マインドセットとは何かについて概略的に見ていく。ドゥエックによるとマインドセットには fixed と growth の 2 つのタイプがあるという。たとえば、同書第 1 章では「自分の能力は石版に刻まれたように固定的で変わらないと信じている人—「硬直マインドセット = fixed mindset」の人—は、自分の能力を繰り返し証明せずにはいられない。」(13) と述べられ、「[「しなやかマインドセット = growth mindset」、]、人間の基本的資質は努力次第で伸ばすことができるという信念だ。」(14) と上記ふたつのタイプが対比的に記述されている。日本語訳では「硬直」と「しなやか」となっているが、これらが英語における fixed と growth という表現に相当する。そして、「うまくいか

2 ここでのマインドセットの説明については関戸冬彦「自律学習を促進するためのマインドセット：基礎ゼミナールと英語科目での実践」白鷗法學、28 (2), 225-241, 2021-12での記述を基にしている。

ないときにこそ、粘りづよい頑張りを見せるのが「しなやかマインドセット」の特徴だ。」(14)とし、「硬直マインドセットの人は、自分が他人からどう評価されるかを気にするのに対し、しなやかマインドセットの人は、自分を向上させることに関心を向ける。」(21)とそれぞれの特徴、ならびにgrowth的なマインドセットを持つことの意義を明らかにする。このように、ドゥエックの主張はマインドセットをしなやかに保つことで自分の可能性を広げることができる、あるいは自分を俯瞰的に見て、たとえ何かに失敗したとしてもそこから立ち直ることができるという部分に焦点が当てられている。とはいえ、インプットの的にその概念を理解したからといって安易に、そして誰しものがすぐにそのようなマインドセットで恒久的にいられるわけではない。その点についてドゥエックは「マインドセットを変えるのは容易なことではないが、変えたのに意味がなかったと言った人はこれまでひとりもない。」(348)と述べ、さらに「あなたが今、変わるべきときなのかどうか、それを判断するのはあなた自身だ。」(349)と読者に問いかけている。なお、このドゥエックのいうマインドセットはほかの研究、書籍にもしばしば引用、言及がなされている。いくつかの例を挙げると、ジョー・ポアラーの『無敵のマインドセット 心のブレーキを外せば、「苦手」が「得意」に変わる』、メアリー・ケイ・リッチ、マーガレット・リーの『家庭で育むしなやかマインドセット—能力や素質を成長させるシンプルなシステム』、アニー・ブロックとヘザー・ハンドレーの『マインドセット学級経営』、あるいはトム・ケリー&デイヴィッド・ケリーの『クリエイティブマインドセット』などがある。これらはいずれもドゥエックの考えに言及し、それを基にしながらかつ各々の論を展開している。そういう意味においても、マインドセットに関してはドゥエックからの影響が大きいことは想像に難しくなく、またドゥエックの考え方がマインドセットという語を言及する際には外せないものであることもわかる。

2 行動変容に関する観察報告 — 参加者自身が語るそれぞれのストーリー

ではオンラインコミュニティ空間を通して、また上記のような、すなわちドゥエックが提唱しているマインドセットの概念を学び、そして意識することで、どのような行動変容が個々に起きたのだろうか。まずは関戸を除く執筆者3名のそれぞれの変容を各々が自身の言葉でまとめる。

2-1 事例1 小紫の場合

執筆者（小紫）は自身の事例を通じ、マインドセットが個人の変容にどのような影響を与えるかを考察する。まずは、マインドセットの振り返りに参加する前の自身の状況を記し、振り返りに参加することで、マインドセットの在り様がどのようなプロセスで変化したか、変化に寄与した要因は何だったのかを考察する。なお、ここで言う振り返りとは、週一回1時間、3名とファシリテーター³の計4名でzoomを介して直近の週の自身のマインドセットを振り返るというものであり、事前に記入した振り返りシート（Appendix）を参照しながら実施するものである。

当初の自己理解を考えてみると、マインドセットの振り返りに参加する前は自分に自信が持てず、漠然とした不安や焦りを感じやすい状態であった。一方で、自身が学生時代からこれまでのキャリアで、様々なスキルや知識を習得してきた経験を背景に「努力すれば成長できる」とも考えており、そのため自身について「どちらかといえばgrowthマインドセットの持ち主だ」という認識を持っていた。

振り返りに参加後、課題動画⁴の視聴などを通じ、fixed マインドセットの特徴を学ぶ機会を経た。その結果、自己の中にある、失敗を恐れ、「ちゃんとできない自分」を否定、あるいは「何らかの強みを持ち、社会に貢献できることで自分を認められる」という自己の認識こそ、fixed マインドセットであると気づいた。つまり、自分の現状を把握したわけである。参加当初のシートを見ると、自分の経験を語る際、「ダメな自分」「変わらない自分」に意識が向き、否定的な言葉が並ぶ。このことから、今の自分の能力（できるかできないか）だけで自己を評価している fixed マインドセットに偏っていたことがうかがえる。

では、このようなfixed マインドセットは、何を媒介として変化していったのか。ここではマインドセットに変容をもたらした要素とその効果について記述する。

-
- 3 ファシリテーターがどういう存在かに関しては様々な見解が分かれるが、本稿では振り返りにおけるファシリテーターとは場のガイド役を示す。なお、本取り組みにおけるファシリテーター（女性）と執筆者らとは以前よりこのようなオンライン空間での活動を共にしてきた友人、仲間のような関係にある。
 - 4 課題動画とはファシリテーターがメンバーに推奨した動画のことを指す。例えば、後述する脳の再配線に関するものなど。

①仲間からのフィードバック効果

毎回の振り返りでは、参加メンバーが互いの発表を聴いた後、感じたこととして、印象に残ったことを伝えあう。できていることや良さについてのフィードバックや、自分の取り組みに対する共感的なコメントを浴び続ける中、執筆者は、自身では気づいていない成長や自己の肯定的な側面について認識するようになり、できていないこと、足りないことに偏った視野が徐々に修正され、観察できるようになっていった。

②ファシリテーターによる問いの効果

また、ファシリテーターの問いを受け、自分のネガティブな感情や反応を引き起こしている解釈や思考を観察するようになった。参加者同士が主に感じたことを伝えあうのに対し、ファシリテーターは一步引いた立場からメンバーに起きていることを観察し、本人が見過ごしていたり、言語化していなかったりする部分について問いを投げることが多かった。例えば、「前回にない行動を取れたのはなぜ?」「これまでのような自分の中の否定的な声は今回、どこにいたの?」というように。それを繰り返されるうちに、執筆者自身の根底に「ありのままの私だと愛されない(嫌われやすい)」「人が離れていくのが怖い」という恐れがあると気づいた。その恐れは「人に愛されるためには役立つ存在でなければならぬ」「失敗をしてはいけない」という思い込みにつながっていた。それは、新しい挑戦を怖がり、過敏に身構える、出来事をネガティブに解釈するというパターンを引き起こしていた。また自分の内側でできない自分を別の自分が厳しく戒めている構造が分かった。そこで、自分の中を圧倒的に占めていた「自分に否定的な自分の声」以外に、「自分に寄り添い、肯定的な自分の声」を意識するように試みた。具体的には「上手いかなかったらどうしよう」という声に対し、「失敗は悪いことではなく、改善のヒントが得られる機会」というような対話を自分の中で行った。その結果、ネガティブな思考の循環を止めることができ、それまでと別の行動を選択することが増えていった。また、自己の認知や解釈に揺さぶりをかけるという意味では、課題動画で学んだ「それ(自分のこの考え方)って本当?」という問い⁵も効果的であ

5 課題動画とは Abria Joseph の動画で、問いとはその中で彼が発した “Is it the truth?” という言葉のことを指す。Removing Negative Self Talk | Abria Joseph | TEDxYouth@NIST - YouTube

った。「私は愛されない存在かも」といった恐れに対し、この問いを投げかけることで、愛されている事実を確認できた。

③学びの相乗効果

自分の内面に向き合う地道な作業が続けられたのは共にトレーニングする仲間とファシリテーターの存在によるところが大きい。同じような課題を持つメンバー⁶の間には共感が生まれ、互いを応援しあい、学びあう循環が生まれた。メンバーの体験を聴きながら、似た課題を持つ自分の状況を俯瞰することも多かったが、これが疑似体験となり、日々の実践で活用できた。

④ファシリテーターの在り方

ファシリテーターの「一人一人のペースを見守りながら、成長を信じて待つ姿勢」は、まさにgrowthマインドセットを体現していた。「マインドセットの変化には時間がかかる」と繰り返し言われた言葉は、「なかなか変わらない」という焦りを感じる執筆者を励まし続けた。これまで他者に対しては、その人らしさを祝福でき、寄り添えるにもかかわらず、自分には「そのままでもいいんだよ」と言えなかった。そんな自分が変わり始めている現状を感じている。とはいえ、依然、自分のとった行動を後悔し、自分を否定的にとらえるときもある。ただ以前と大きく異なるのは、自分に起きている苦しい思考パターンに気づけるようになり、望ましい思考や行動を選択できるようになっているということだ。自分にたいして優しい見方ができるようになるとともに、周りの人たちの言動に対し、否定的に反応する機会も減っていると感じている。失敗しない人間はいないし、欠点がない人間もない。優秀でなければならぬと自分を縛るよりも、チャレンジをやめず、成長に向かう自分を認め、励ますこと。それこそがgrowthマインドセットであると考えている。執筆者は最近(2022年6月)、自らが体験したgrowthマインドセットの振り返りのファシリテーターを新たに務めるようになった。メンバー⁷が、どんどん「その人らしさ」を発揮し、在りたい自分を表現しはじめている姿は素晴らしく、励まされると同時に「私のような未熟な人間が、こんなに素晴らしい人たちのファシリテーターをやっても良いのだろうか」という思考が浮かぶこともある。そんな

6 つまり杉浦と森田のことである。

7 杉浦、森田、あともう一人がメンバーである。

とき、「そんな自分でも、そんな自分だから出来ていることがある」と思えるようになったことは最近のうれしい変化だ。

2-2 事例2 杉浦の場合

執筆者（杉浦）は、マインドセット振り返りに参加する前、無意識のうちに、「こんな自分で申し訳ない」と自分のことを日常的に責めていた。自分がしていきたいことも見付き、応援してくれる仲間とともに、夢に向けて日々夢中になってもいたが、時折、心身ともに不調をきたしてしまうときがあった。この心身の不調も、マインドセットが大きく関係していたと後からわかる。マインドセットに焦点を当てて振り返りを行うことで、自分を責める自分の思考パターンを見つめ、理解を深めることができた。ひとりではとても出来なかったことだが、信頼でき、愛情にあふれたファシリテーター、メンバーとともに取り組むことができ、新しい思考回路を切り開いていくことができた。

マインドセット振り返りでは、まずマインドセットについて学ぶ⁸。growthマインドセット、脳神経の可塑性などの知識を身につけた上で、実践したことを振り返る。知識があることで、自分の認知が変わっていくことを実感した。自分の理解が浅かった点も、メンバーの振り返りを聴くことやファシリテーター、メンバーからのフィードバックや問いかけにより学びを深めていくことができた。「学んで実践して振り返る、共有する」というサイクルをまわすことで、自分でもその変化を感じられるほど、マインドセットにしなやかさを感じられるようになっていった。また、振り返りの中で、執筆者の自己嫌悪は、他者への想いや優しさがあるからなのではないかと意味づけをしてもらった。

自己嫌悪と優しさが結びついているとは、自分ではそう思っていなかったが、奥底にあるものが分かったおかげで、より自分の思考パターンを自分でコントロールできるようになった。

それをきっかけに本当の優しさについて考えてみたときに、たとえ優しさがかもとになっていたとしても、執筆者が自己嫌悪で苦しんでいることは、周りの大切な人達を悲しませている。本当の優しさを考えるのなら、自己嫌悪に注力するのではなく、人の幸せを祈って行動することに注力したいと考えようになった。そうして、自己嫌悪とは違うルートを辿っているうちに、執筆者は、

8 2.1にもあったように、これは主にファシリテーターから情報提供、具体的には書籍の紹介、動画視聴の推奨を指す。

本来の自分らしさをより発揮できるようになっていった。私だからこそできることがある、感じられることがある、今はそう考えられるようになり、ますます様々な活動に取り組んでいる。マインドセットが変化することで、驚く程に心も体も軽くなっていった。「私なんて」から「私だからこそ」の新しい人生を楽しんでいる。「私だからこそ」の考え方は、ファシリテーターとメンバーの皆がフィードバックで言い続けてくれたことである。

マインドセットの振り返りは、自分の人生の土台となるマインドセットがしなやかになり、本来の自分を生きていけるように、仲間とともに愛情の中で取り組むことができるありがたいトレーニングの場だと考えている。このあたたくく幸せな輪を広げていき、ひとりでも多くの方々にマインドセットの面白さを体感してもらえるために、今後は活動していきたいと考えている。

2-3 事例3 森田の場合

2021年12月から、マインドセットをコンセプトとした振り返りの場に参加している。参加当初の状態として、1.2でも触れたキャロル・ドゥエックの『MINDSET「やればできる！」の研究』を読んでおり、growthなマインドセットとfixedなマインドセットがあるという基礎知識については理解していた。

しかしながら、当初の理解というのは、人はgrowthとfixedなマインドセットに二分されるというものであった。書籍の中では多くのgrowthマインドセットを持つ人々の事例が列挙されていたが、自分自身はいずれにも当てはまることのない、典型的なfixedマインドセットの人間であると感じていた。growthマインドセットへの憧れが強くあるものの、そう簡単には変わらないという頑なさもあったように思う。後に、当初のこの理解自体に誤りがあったと気づくのだが、順を追ってその変化を確認していく。

スタート時、振り返りに取り上げていたテーマは理想とする自分と現実の自分とのギャップであった。当時、専用の振り返りシートに記入していた文章を以下に抜粋する。

「やるべきことを後回しにして、怠けてしまった自分」

「こんなだから私はダメなんだ。やっぱり私は変わらない」

「理想的なペースで完璧にワークをこなせる自分があるはずだという思い込みがある？」

「そもそも、そんな自分はいないのかも。幻想の完璧な自分によって苦し

んでいるだけ？」

ここから、やるべきことが理想どおりに遂行できていない現実の自分に対してネガティブな評価が強かったことが伺える。加えて、fixedマインドセットを最も象徴しているのが「やっぱり私は変わることができない」という言葉である。

この頑なさに対して、ファシリテーターからのインプットは非常に効果的であった。それは、理想自己と現実自己のバランスを保ち、理想自己を縮小させることで自尊心が向上するという文献⁹であった。そこでは理想自己を縮小させることを助ける自分への評価項目として、とても良い (very good) 以外に、十分良い (good enough) の感覚を持つことの重要性が述べられていた。

このインプットによって、自分自身が理想自己をあまりに大きく設定していたことに気がつくことができた。大きすぎる理想自己によって十分良いという感覚を持つことができずにいたのである。さらに、それまで自分は現実自己を拡大することしか見えておらず、理想自己を縮小させるという視点に衝撃を受けたことを覚えている。すでに行き詰まりを感じていたこともあり、理想自己の縮小という新たな視点を取り入れてみようと、前向きに納得感を持って受け入れることができた。

その後、振り返りを積み重ねるごとに身についた学びとして、にじり出す一步の感覚と、脳神経の再配線には時間がかかるという前提がある。まず、にじり出す一步というのは、じりじりと足の裏を押しつけたまますり動かすようにする様を表した言葉である。通常歩行のように足を踏み出す一步ではないが、にじり出す一步でも前進であることには変わりないという意味で、非常に勇気づけられる言葉¹⁰であった。特に、挑戦的な出来事を前にした時には毎回この言葉が頭に浮かぶようになり、これまでと変わらないfixedな道を選ぶか、新たなgrowthな道を選ぶかという分岐の場面で、にじり出す一步をイメージしながら、growthな道を選択できることが増えたのである。

しかしながら、にじり出す一步は進捗を感じにくいという面がある。そうし

9 文献とは以下のものを指す。『自尊心の心理学 理解を深める「取扱説明書」』、中間玲子編著、金子書房、2016年。

10 にじり出す一步という表現はファシリテーターが独自に考案し、森田に投げかけた言葉であった。

た時に、めげそうな心を支えてくれるのが、脳神経の再配線には時間がかかるという前提に関するインプット¹¹であった。進捗を感じられずにfixedへ引き戻される感覚に陥った時に、専用の振り返りシートに記入していた文章を以下に抜粋する。

「しょせん私はこの程度。いくら意気込んでもそんなに変わるわけではない」
「自分に期待しすぎない方がいい」
「やっぱり私はダメなんだ。頑張っても無意味」

growthな方向ににじり出すことができても、その次もまた同じようにできる保証はなく、上記のような感覚に襲われたことがあった。この時にファシリテーターからもらった言葉が“Slow but steady (ゆっくりだが着実に)”であった。生まれたばかりのgrowthな道は反復することによって少しずつ強くなるのだが、その再配線には時間がかかる。この時間がかかることは当然である、という前提のインプットの有無はマインドセットに向き合う際のモチベーションに大きな影響を及ぼすことがわかった。

最後に、これらのインプットの先に行き着いた、growthマインドセットを育むための実践方法について述べたい。それは自分会議という方法である。自分会議という呼称は執筆者（森田）がつけたものだが、いわゆる自己の内省対話のようなものである。振り返りの中で、度々ファシリテーターから問われるのが「心の中ではどんな声がしていたのか？そして、それは本当だろうか？」という質問であり、これが自己内省を深めることに非常に役立った。

fixedに陥っている時には、とにかくネガティブな声が大きくなってしまう。しかしながら「それは本当だろうか？」と丁寧に事実を確認してみると、自身の思い込みによってネガティブな声を自ら生み出していることが圧倒的に多いのである。そこで、ファシリテーターからの問いかけを、自分自身でも実施するようにしてみた。例えば、「やっぱり私はダメなんだ」と叫ぶ声に対して、「そう感じるのも仕方ないよね」と共感する声、「それは本当か？」と問いかける声、「そんなことないよ」と励ます声等々、大きな声のfixedに対して、たく

11 脳そのものや脳の可塑性などに関しては『マインドセット学級経営』のChapter 3、『無敵のマインドセット』の第1章、脳の再配線に関しては以下の動画を参照。

<https://www.youtube.com/watch?v=ELpfYCZa87g>

さんのgrowthな声を増やしていったのである。

当初、このfixedの元凶とも言えるネガティブな声を消し去り、新たにgrowthの声で上書きをしなければ、自分がgrowthなマインドセットを獲得したとは言えないだろうと考えていた。そしてそれは非常に困難であり、自分にはやはり無理なのかもしれないと半ば諦めの気持ちであった。しかしながら、この自分会議という方法を実践する中で、こうした認識が誤りだったことに気づいた。人は、fixedとgrowthどちらかのタイプに二分されるわけではなく、マインドセットのグラデーションの中でどちら寄りの自分を尊重するのかを自ら選ぶことができるということを学んだ。

こうした実践を通じて、以前よりも自分自身の取り扱いがスムーズになった。以前に比べて、ネガティブな声を消し去るために時間とエネルギーを消耗することは少なくなった。現在では、fixedな声も聞きながら、理想自己に近づくためにgrowthなにじり出す一步をゆっくりと着実に積み重ねていけばいいのだと、自分の進む道に迷いがない感覚である。

当然、そのプロセスには行きつ戻りつの感覚もあるのだが、心強いのはそこに自分と同じ道を歩む仲間がいることである。自分一人では到底、ここまで至ることはできなかった。自分のマインドセットに向き合う中で、勇気づけられる仲間の存在は欠かせないと言える。

3 参加者同士の視点から見たそれぞれの行動変容

これまでそれぞれの変容を執筆者自身の言葉で語ってきた。では、上記でのそれぞれの事例、ストーリーに対し、ほかの参加者、つまり執筆者同士、はそれらをどのように見ていたのか、あるいは感じていたのか、についてのコメントを個々に対してまとめてみる。

3-1 事例1 執筆者、小紫から

3.1.1 小紫から杉浦への視点

執筆者と杉浦さん¹²とはマインドセットの振り返りの前から友人であり、その謙虚さや人を思いやる優しさこそが杉浦さんの魅力であると感じていた。そ

12 執筆者同士は普段は各々愛称で呼び合っているが、この場ではそれは碎けすぎなどところがあるものの、敬称略ではやや普段と違いがありすぎて違和感があるので、「さん」だけで呼ぶことで本稿内では統一している。

れだけに、そんな彼女の内に「私なんて（いないほうがいい）」「申し訳ない」という自己否定や自己嫌悪の感情があったと知ったときは驚いた。しかし、杉浦さんは振り返りの中で、実は自身の自己嫌悪の根底に「他者への想いや優しさ」があると知ることになる。つまり自己嫌悪の感情は裏返せば彼女ならではの優しさの表れでもあったとも言える。しかし、杉浦さんは気づいた。たとえ優しさを起点にしても、自身が自己嫌悪で苦しむことで周りの大切な人達を悲しませてしまう。それは自身が一番願っている「人の幸せを応援したい」という願いには矛盾するということに。そこで杉浦さんは、自己の「優しさを自己嫌悪に注力するのではなく、人の幸せを祈って行動することに注力する」ことを決意したのである。さらに「私なんて」という思考を「私だからこそできることがある」という捉え方に転じたことは、杉浦さんにとって大きな推進力になっただろう。執筆者はこの一連のプロセスに感動を覚える。また、他のメンバーの実践や成功例をスポンジのように素直に吸収し、実践する力やイメージを描く力は彼女だからこそその大きなリソースであると感じる。

最近の彼女の活動には目を見張るものがある。様々な企画や活動に情熱を注ぎ、自らも楽しみながら周囲の人の笑顔や幸せを応援し続けている。一番大切にしている者（物）のため、自分らしさを発揮できたとき、人は身も心も軽く人生を楽しめる。そのことを彼女から教わっている。

3.1.2 小紫から森田への視点

マインドセットの振り返りに参加する前、執筆者は森田さんについて、仕事ができ、多くの人から信頼され、愛されている人というイメージを持っていた。一方で、森田さんが（執筆者を含め）周囲からの賛辞や承認の言葉にたいし、「そんなことないです」と返すなど、自身の価値を受け入れていないように見られる場面にたびたび接し「こんなに素敵なのに、もったいない」と感じることもあった。

振り返りを共に行うようになり、森田さんがいわゆる完璧主義に近い思考を持っており、理想の自分とギャップがある現実の自分をネガティブに評価していることを知った。

確かに、執筆者の印象では、以前の森田さんは、チャレンジの機会を与えられた際、「完璧ではない現在の自分」に意識が向き、前向きに受け止められていないようであった。しかし、森田さんが衝撃だったと言う「理想自己を縮小させることで自尊感情が向上する」という学びがまさに分岐点となったのだら

う。森田さんは自分の中に、自らを励ます声や共感する声を育て、望ましい未来に向け、着実ににじり出すようになった。ここ最近の森田さんは、与えられた機会に対し、「早い段階でチャンスと捉えられるようになった」と本人が語っているように、自分の理想に向け、積極的にチャレンジできているようである。また、そんな自分自身を肯定的に捉えていることが表情や口調から伝わってくる。これはあくまで執筆者の感覚であるが、森田さんにとってこうありたいという理想への想いが本物だからこそ、にじり出すことを着実に継続できているのではないだろうか。

森田さんの進化はとても嬉しく、同じく完璧主義の課題を感じてきた者として、希望を与えられた。「自分の進む道に迷いが無い」と言っている森田さんがこの先、どんな未来を作っていくか楽しみにしながら応援したい。

3-2 事例2執筆者、杉浦から

3.2.1 杉浦から小紫への視点

執筆者（杉浦）から見た小紫さんの特に大きな変化は、小紫さん自身に対する見方、声掛けである。振り返りでは、自分への声掛けも共有してもらえるため、変化を知ることができた。小紫さんの記述にもある、「自分に寄り添い、肯定的な自分の声」が着実に増えている。もともと小紫さんは、周囲の人々に対しては、まさに、いつも一人一人に寄り添い、肯定的な言葉をかけ続けてくれている。また、関わる人の魅力に気づき、丁寧に言葉にして届け、沢山の人を励まし、笑顔にしている。そのように今まで周囲の人々に向けていた愛情が growth マインドセットの学び、実践によって、小紫さん自身へも向けられ始めたように見受けられる。それにより、小紫さんが本来取り組みたかったことへ気持ちを集中させられていると感じる。さらに、他者への声掛けがより愛に溢れるようになってきている。小紫さんの記述にある「優しい見方」という表現は、小紫さんが周囲の人に対してしてくれていることそのものである。執筆者自身これまでどれだけ励まされたかわからないほどである。その小紫さんの「優しい見方」はマインドセット振り返りを始める前から変わらないが、この振り返りにより、自分自身にも「優しい見方」がされ、他者への「優しい見方」がパワーアップしている。小紫さんの魅力がますます輝いている。

3.2.2 杉浦から森田への視点

執筆者（杉浦）から見た森田さんの、特に大きな変化は、自分の心の声を今

までより大切にできていることである。森田さんの振り返りシートにも、「自分のアンテナにより正直に行動できるようになったかもしれない」と記述がある。以前は自分の立場等を考えて言い出せなかったという企画にも、参加してみたい気持ちを大切に、勇気を出して手を挙げたことを共有してくれた。その企画に参加したことで、森田さんにとってとてもエネルギーが湧くような学びと出会っていた。先日森田さんと一緒に企画をした際も、どちらか決めるときに、ワクワクするほうを伝えてくれた。その際にも森田さんの変化を感じた。嬉しい思いで、物事を決めて進めることができた。企画を終えた今、あのときの決断があったから、ふたりの夢がひとつ叶った。森田さんから、自分のアンテナに正直にいることの大切さを学んでいる。また、森田さんは振り返りでの学びについて、知識を深め、自分のよりじっくりくる表現にまとめて、他の場でも学びを共有してくれている（森田さんの記述にある「自分会議」など）。執筆者は森田さんと他の場でも一緒に活動することが多く、森田さんの学びの共有により、励まされていた人達がいたのを見てきた。森田さんからマインドセットの学びの輪が広がっている。growthマインドセットの学びを深め、森田さんは自分だからこそそのアンテナを大切に、ますます魅力を発揮している。

3-3 事例3 執筆者、森田から

3.3.1 森田から小紫への視点

小紫さんの当初の自己理解の部分について「「どちらかといえばgrowthマインドセットの持ち主だ」という認識を持っていた」という記述がある。ここは自分とは異なる部分として、意外な印象を受けた。執筆者（森田）が元々、典型的なfixedマインドセットの人間であると感じていたという点は前述した通りである。元々の自己理解がfixedである状態からgrowthマインドセットについて学ぶことへの価値はわかりやすいが、小紫さんの事例からわかるように、元々「growthマインドセットの持ち主だ」という認識であったとしても、マインドセットに改めて向き合う取り組みには非常に価値があると言えるのではないだろうか。

実際に振り返りの中で、執筆者（森田）が変化を感じた点は、他者との比較に基づくような発言が一切なくなった点である。下記の記述がそれを物語っている。

「自身では気づいていない成長や自己の肯定的な側面について認識するよ

うになり、「できていないこと」「足りないこと」に偏った視野が徐々に修正され、観察できるようになっていった」

「自分にたいして「優しい見方」ができるようになる」

この変化を言い換えるとすると、マインドセットへ向き合う際の捉え方の変化ではないだろうか。以前の状態が、他者はあるなに進んでいるのに自分は進んでいない（「なかなか変わらないという焦りを感じていた」との記述）という捉え方だとしたら、現在は、人それぞれに変化のスピードは異なるとしても、みんな目指す方向は同じ仲間（「同じような課題を持つメンバーの間には、共感が生まれ、互いを応援しあい、学びあう循環が生まれた」との記述）というような捉え方をしていると感じる。

この変化によって、他者比較に基づくような発言はなくなり、エネルギーを無駄に消耗することもなく、行動変化へとつながっている（これは杉浦さん同様に好循環サイクルとも重なる）。それはまた、現在小紫さんがファシリテーターを務めているという事実からも証明されていると考える。

3.3.2 森田から杉浦への視点

杉浦さんの記述に「執筆者の自己嫌悪は、他者への想いや優しさがあるからなのではないかと意味づけをしてもらった」とあるが、この意味づけの変化は非常に大きかったように思う。申し訳ないという気持ちから生じる自己嫌悪が意味づけの変化によって、相手の幸せを願い行動することが増加していく様を毎週のように執筆者（森田）は感じていた。以前は申し訳ない気持ちを相手に伝えることにエネルギーを使っていたが、意味づけの変化によりエネルギーの使い道が変化したと言える。説明よりも行動で相手に伝わるが増えており、結果として相手からのポジティブなフィードバックが増え、杉浦さん自身の喜びにもつながるという好循環サイクルが継続的に回っていると言える¹³。

また、杉浦さんの変化として感じていたのは、「「私だからこそ」の新しい人生」とあるように、自身が好きとを感じる事象について、ありのままに発言する

13 これはダニエル・キムが提唱している「組織の成功循環モデル」に似ている。例えば鈴木康弘・吉田直哉は「「関係の質」が高まれば「思考の質」が向上し、「思考の質」が向上した結果「行動の質」がよくなり、良好な「行動の質」は「結果の質」に反映する」（63）とまとめている。

場面が増えた点である。以前だと発言する際に躊躇の表情が垣間見えることがあったが、現在ではそうした場面はなく、毎回とても生き生きと楽しげに発言されている場面が圧倒的に多い。これは、私だからこそ、と杉浦さんが自分自身を肯定できている証明ではないかと考える。杉浦さんが自分の好きなことに一直線で活動されている姿が本当に素晴らしいと感じると同時に、それは執筆者（森田）への影響にとどまらず、周囲もその姿に勇気ややる気といったポジティブな影響を受けていることは間違いない。

4 結果と考察

ここまでそれぞれの事例とそれに対するコメントをまとめてきた。手順としては前項2をまずは各々が執筆し共有、それを讀んだ上で前項3の執筆に取りかかった。その上で、本稿執筆者4名でオンラインにてそれらを基に議論、考察を行った。それを踏まえた上での執筆者（関戸）の見解と分析を以下、項目に分けて記していく。なお、ここでは自己了解、親和的承認を主にキーワードとして用いるので事前にその概念を説明しておく。山竹伸二によると、「自らの感情を意識し、自覚することを「自己了解」と呼ぶ」(59)とあり、「自己了解は自由への道の第一歩であり、変わりたい、という思いが自覚できれば、少しずつ道は開かれるはず」(138)であるという。そして、「自己了解ができる人は共感性も高く、相手の気持ちに対して心が動き、そうした自分の心の動きから相手の気持ちを了解し、自然と共感的態度になります。そして、その気持ちを言葉にしてあげることができます。この共感的態度と言語化により、相手も自己了解を促されるのです。」(227)とまとめている。

次に、親和的承認に関しては、「親密で信頼できる人に認められる場合を「親和的承認」、自分が所属する集団の人に認められる場合を「集団的承認」、見知らぬ一般の人々から認められる場合を「一般的承認」と呼び、区別しておく」(32)と定義づけし、「親和的承認は、相手の気持ちを受け入れ、共感を示すことで「存在の承認」を感じさせます。親和的承認は共感的承認であり、愛情に基づいているため、それは愛に支えられた「存在の承認」なのです。」(33)と愛という言葉を用いてその価値づけをしている。

よって、これら自己了解と親和的承認の考えを援用しつつ、執筆者3名の行動変容、各々へのコメントを分析してみたい。

4.1 マインドセットの意識化

3人に共通して言えることとして、まず自分のマインドセットが如何なるものかを意識するようになったという点が挙げられる。たとえば小紫はマインドセットを学んだことで「自分の現状を把握した」と述べているし、杉浦も「自分を責める自分の思考パターンを見つめ、理解を深めることができた」と記している。あるいは森田は「以前よりも自分自身の取り扱いがスムーズになった」とも語っており、つまるところ、3人とも自身を客観視できる、換言するならばメタ認知できる、ようになったと言えるだろう。これは次の認知の変化とも関連する。

4.2 認知の変化

自分の認知がよい意味で懐疑的になった例としては森田のいう、「それは本当だろうか？」が顕著だろう。「fixedに陥っている時には、とにかくネガティブな声が大きくなってしまう」という森田だったが、それを疑うことによりネガティブな声かけをしているのはほかならぬ自分であったとの気づき¹⁴はまさに認知の変化である。こうしたことを山竹は以下のように指摘している。やや長いがそのまま引用する。

家族や親友が真剣に話を聞き、共感してくれれば、あるがままの自分が認められていることを実感し、自信を取り戻すことができます。その人がこちらの言葉、感情をうまく受けとめてくれるなら、自分の感情に対する気づきが、つまり自己了解が生じてくるはずです。そのとき、歪んだ自己ルールの存在にも気づくことができるなら、その人と一緒に自己ルールが形成された原因を考え、分析してみればよいのです。(141)

ここで山竹が言っている「歪んだ自己ルールの存在」(141)こそ森田が抱えていた「やっぱりわたしはダメなんだ」的自己否定ではあるまいか。それがマインドセットのインプットと仲間とファシリテーターからの声かけにより変化していったことは森田が先述した通りである。また、杉浦も同様に「自分の認知が変わっていくことを実感した」と述べており、これも認知の変化と言える。

14 この点に関しては以下の文献も参考になる。『あなたはあなたの言葉でできている』、ゲイリー・ジョン・ビショップ著、ディスカヴァー・トゥエンティワン、2018年。

4.3 相互作用の影響

今回の実践の特徴のひとつとして、グループで行っているという点がある。参加者 vs ファシリテーターのような1対1の関係では「そうだ/そうじゃない」といった押し問答的なやりとりになってしまう可能性もあるが、小紫が変容をもたらした要素とその効果の最初に「仲間のフィードバック効果」と挙げているように、「自分の取り組みに対する共感的なコメントを浴び続ける」ことで、「自身では気づいていない成長や自己の肯定的な側面について認識する」ようになったという事実は相互作用の影響の大きさを物語っている。同様のことは杉浦も「私なんて」から「私だからこそ」の変化に関して述べているし、森田も「勇気づけられる仲間の存在は欠かせない」と断言している。そうやってお互いを認め合うことは、再び山竹の言葉を引用するならば以下のように集約されるだろう。

人は誰でも自由に生きることを望んでおり、その中で、自分の存在価値が認められること、生きる意味を見出すことを求めています。それは文化の違い、価値観の違いを超えて共通する、人間の「しあわせ」の本質に関わる問題です。(179)

つまり、「自分の存在価値が認められること、生きる意味を見出すこと」(179)は杉浦のいう「私だからこそ」という肯定的な考えとパラレルでもあり、それこそが生きる「しあわせ」を感じる事が出来る根源的な要因なのではないだろうかと思えてくる。

4.4 ファシリテーターの存在

そして、3人とも挙げているのがファシリテーターの存在である。本稿のはじめでファシリテーターとは「場のガイド役である」と小紫が記したが、小紫を含め3人が単にそれだけの機能の存在ではないことはすでに言及済みだ。杉浦も森田も、ファシリテーターよりマインドセットに関するインプットを受けているし、いくつもの問いを発せられたおかげで気づきを得たり、考えを改めていたりもする。小紫は変容をもたらした要素とその効果で、「ファシリテーターによる問いの効果」と「ファシリテーターの在り方」を挙げているし、杉浦もメンバーからの影響と同等にファシリテーターの影響に言及している。森田に関しては、にじり出す一歩や“Slow but steady”をいう表現を授かった

りするなどその影響は改めてここで記すまでもないくらいである。よってむしろ、マインドセットの振り返りにおけるファシリテーターの役割とは何か、という問いが十分に考えられるのだが、それに答えるためには個人の資質による部分やメンバーとの関係性を分析、あるいはファシリテーター本人へのインタビューなども必要だろう。いや、それはファシリテーター本人が研究し、その論考を発表してもいいようなものなので、本稿においてはそこに関する分析は行わず、上述のような他の機会に譲っておくこととしたい。ただ一点、これまで引用してきた山竹の考えを引き合いに考えてみると、「自己了解ができている人ほど、相手に共感し、よりよく理解できる、といってもいいでしょう。」(224)、あるいは「自己了解する力は、もともと親や保育士など、親密な関係にある他者の共感をベースに培われるため、同時に共感する力が育まれます。」(226)ということから、ファシリテーターは自己了解ができていて、かつ共感力も高いとは言えるだろうがこれは今後さらに研究する必要がある。

4.5 今後の課題と展望

これまで見てきた通り、執筆者3名はそれぞれマインドセットの振り返りを通して自己の変容を感じられるようになった。それは山竹の言葉を借りれば、各々が自己了解をし、かつファシリテーター含め相互に認め合い応援しあう、親和的承認をしてきた結果と言えるだろう。共通して言えるのは、もう改めて言うまでもないが、各々がこのマインドセットの振り返りという取り組みを始める前よりもマインドセットがよりよい状態になったと感じていることである。そして今後への挑戦として、小紫は新たにマインドセットの振り返りコミュニティにファシリテーターとして参加し、森田や杉浦は自身らの取り組みに自信を持って積極的に関与していこうとしている。とはいえ、森田が言及したようにマインドセットにはグラデーションがあるわけで、全員ハッピーエンドでこれ以後恒久的にしあわせに暮らしました的な終わりを迎えたわけではない。むしろ、しあわせであり続けるための努力、あるいは今後も継続的になんらかの取り組みがあるであろうことは予想されるので、それはまた随時記録、分析を行っていきたい。

終わりに

本稿ではマインドセットを基にした行動変容の記録を中心に、その実践報告を行った。まずはオンラインコミュニティの概要を説明し、マインドセットの

定義づけを行った。その後、執筆者3名、小紫、杉浦、森田のそれぞれの実践の軌跡を自身らの言葉で語り、それに対して相互にコメントの形で客観的に見えていた部分を明らかにした。最後に関戸が引用を交えながらより客観的な見解を記した。こうした取り組みを記録として残しておくことで、もしかしたら同様の取り組みがどこかで起き、小紫、杉浦、森田が感じた変容がほかの誰かにも起こるのではないかと期待しつつ、そもそもこの取り組みを手掛けたファシリテーターに謝意を記して本稿の結びとしたい。

参考文献

アニー・ブロック、ヘザー・ハンドレー著、『マインドセット学級経営』、佐伯葉子訳、東洋館出版社、2019年。
 キャロル・S・ドゥエック著、『MINDSET「やればできる！」の研究』、今西康子訳、草思社、2016年。
 ジョー・ポアラー著、『無敵のマインドセット 心のブレーキを外せば、「苦手」が「得意」に変わる』、ハーバーコリンズ・ジャパン、鹿田昌美訳、2020年。
 トム・ケリー&デイヴィッド・ケリー著、『クリエイティブマインドセット』、千葉敏生訳、日経BPマーケティング、2014年。
 メアリー・ケイ・リッチ、マーガレット・リー著、『家庭で育むしなやかマインドセット—能力や素質を成長させるシンプルなシステム』、上田勢子訳、明石書店、2020年。
 鈴木康弘、吉田直哉、『協働型園内研修論が前提とする保育者の専門性観—子ども理解と人間関係を主題化することの問題点—』、敬心・研究ジャーナル、3巻第2号、pp.55-67、2019年。
 山竹伸二、『ひとはなぜ「認められたい」のか—承認不安を生きる知恵』、ちくま新書、2021年。

Appendix 振り返り専用シート (イメージ)

	実際にやってみたこと	どういうプロセスでやったのか	結果どうなったのか	考えたこと、気づいたこと	次やってみようと思うこと
日付					

*上記シートは、実際はGoogle Driveのスプレッドシートを用いて作成され、各自の内容は時系列を追って確認できるのと同時に、他の参加者のシートも読める。つまり、全員のシートを全員が共有し、その内容を読み、理解できるという仕組みになっている。