

# 「努力できる人」と 「努力できない人」の違い

テレビ番組の「ドラゴン桜」で、低偏差値で落ちこぼれの生徒たちを半年で東大に合格させた伝説の弁護士・桜木健二

この漫画本『ドラゴン桜2』に引用されている、アメリカのヴァンダービルト大学の研究チームが実施した実験結果で、「努力できる人」「努力できない人」の違いは、脳の働きの違いからだと示唆しています。



漫画の中ではこの実験を実施すべく、2人の学生(男女各1名)に「利き手ではない方の手を机の上に置き、今から21秒間、小指で机を100回叩いてください」という指示を出します。かなりハイスピードでやり続けないと出来ないことです。

男子学生の方は、回数を数えながら必死に100回やり切りました。やり切った後で、指がつっていました。女子学生の方は、最初は数えながらやっていたのですが、途中から「これ何の意味があるの」「もう、わかんない」「いいや、適当にやっちゃえ」と考えながら終了。そして、「一応やったつもりだけど、100回やったかどうかは微妙。最後の方はわかんなくなっちゃった」との発言でした。

ヴァンダービルト大学での実験においても、最後までやりきる人と途中で投げ出す人に分かれました。その検証の結果、「やりきる人」「投げ出す人」の違いは、脳の「左線条体・ひだりせんじょうたい」「前頭前皮質腹内側部・ぜんとうぜんひしつふくなくいそくぶ」「島皮質・とうひしつ」の働きの大きな違いがあることがわかりました。

「左線条体」「前頭前皮質腹内側部」は、快楽を感じるために重要となる「報酬系」の一部で、実験で最後までやり切った人は、ここが活発に働き、途中で投げ出す人は逆にこの2ヶ所が不活発でした。

一方で「島皮質」は損得勘定を計算するところで、途中で投げ出した人は、この「島皮質」が活発に働いていたそうです。

結論として、「努力できる人」は何かを行うことで生じる報酬や成果を感じる脳の機能が強く、損得を冷静に計算する機能が鈍い人。「努力できない人」は、何かを行うことで生じる報酬や成果を感じる脳の機能が弱く、損得を冷静に計算する人ということでした。

努力できるかできないかは脳の機能の違いであり、たとえ努力することが苦手でもダメな人間ではない。そもそも努力がすべてではなく、成果はいろいろな要素で生み出されるものであると。

一方で、東大生のヒアリング結果では、「努力できる脳」「努力できない脳」の割合は、半々だったそうです。

「努力できない脳」の人は、「自分は集中力が長続きしないので、みんなよりも勉強時間が少なくなりがち。だから、短い時間でいかに効率的に勉強するかをしっかりと考えた」と。「努力できない脳」の持ち主は、努力をするのが嫌いだからこそ、このようにして「最低限の努力量で、最大の結果をつかむ」ということのために非常に優れた才能を発揮します。努力すると決めた1時間は誰にも負けないくらい集中することができ、それは「努力できる脳の持ち主」や「努力家」の1時間を軽く凌駕し得るのです。

「ドラゴン桜」で桜木が言っています。

『「全力」「がむしゃら」「必死」これらの言葉を今後は使わない。「頑張る」は精神的興奮で課題克服を図ろうとする勢いだけの感嘆符でしかない。こんな具体性も合理性もない言葉で成果を上げようとするのは誤りだ。』『だから、これからは「頑張る」を使わずに物事を考えて会話する。「なんのために何をするか」常に機能で考え話すことを習慣にする。つまり「頑張らない」これが東大合格のための第一歩だ』と。

さて、「努力できる脳」の人は、目標達成に向けて自らコツコツとやり続けますが、「努力できない脳」の人は、どのように「島皮質」の活動を抑えて自分の目標に向かって行動を起こし継続できるか？そのヒントを、脳科学者 中野信子先生の著書「あなたの脳のしつけ方」から紹介します。

## ① 努力することで得られる『ご褒美』を島皮質に認識させる

- 例えば、毎月顧客リストのお客様に手書きのハガキを送り続ければ、成約件数が〇〇%アップするはず」とか、「コミュニケーションスキルのトレーニングをすることで、合コンで素敵な彼女を見つけられるかも」などと自分に言い聞かせます。ご褒美は、出来るだけ具体的に頭の中で映像化すると、イヤがる島皮質をより黙らせやすくなります。
- 練習や作業の退屈さや辛さも島皮質が嫌がる要因なので、そういった苦行感を紛らわせる工夫も大切です。さらに島皮質はなによりも飽きやすい性質を持っているので、いったん努力を始められたとしても、飽きないでやり続けられるような工夫も必要です。
- 例えば、ダイエットなら、毎日体重を記録してモチベーションにするレコーディングダイエットをさらに発展させて、スマホで毎日自分の姿を同じ撮り方で自撮りし、ルックスが変化していくのを楽しみながら痩せるといった方法です。



## ② 努力をゲーム化する

- 例えば英会話なら、レベル1「英語の歌詞の歌を1曲、そらで歌えるようにする」、レベル2「TOEICで〇〇点以上をとる」、レベル3「BSの英語ニュースを聞いて意味が理解できるようになる」など、レベルごとにクリア条件を設定します。そのための努力も「武器を手に入れた(=参考書を買った)」、「新しい呪文を覚えた(=英単語を覚えた)」などとゲーム感覚でやっていきます。
- 語学や資格試験の勉強では、勉強した時間を計測し記録していきます。そうすることで、「今週は〇〇時間の新記録が出た!」「今月はこのままでと先月を下回ってしまうから、今日と明日で盛り返そう」などとゲームのように頑張ってしまう。最近は勉強時間を計測し、それを表やグラフにしてくれるアプリあるそうです。
- 人に公言することでミッション達成への圧力が増し、ミッションを1つ1つクリアしていく喜びも大きくなります。公言する際は、大きなミッション1つをガツンと宣言するよりも、段階的に宣言し実行していくことで、よりゲーム性が増して楽しく取り組みます。

## ③ 努力しない方法を考える

「努力できる脳」を持たない人は、「ムダな努力をしない才能に恵まれている」と言えます。さらに、「物事を効率的にこなす才能」に恵まれています。「面倒くさい」と思う感情は大切にすべきものです。「面倒くさい」がムダなことをやり続けられないタイマーの役割を果たしてくれて、時にはより効率のいいやり方を編み出してくれます。「努力しない努力」がうまくハマると、時に普通の人ではとても及ばないすごい才能を生み出します。世の「天才プログラマー」と呼ばれる人に話を聞くと、「自分でチマチマ作業するのがイヤだから、なんとか楽をする方法をいつも考えていたらこうなった」と言っているそうです。

確かに「努力できる才能に恵まれた人、楽器や語学が堪能だったりスポーツの世界で活躍している人などは、本当に素晴らしいと思います。ただ、努力することだけが人間の知能ではありません。

「努力できない脳」の持ち主は、効率的かつ合理的に最小限の努力で最大の結果を出す能力に長けているのです。子どもの頃、夏休みの宿題を最後の数日で必死でやって何とか間に合わせる能力は、「努力できる脳」の人には真似できないことでしょう(笑)

