

グリット（やり抜く力）をのばそう！

—人生における大切な力—

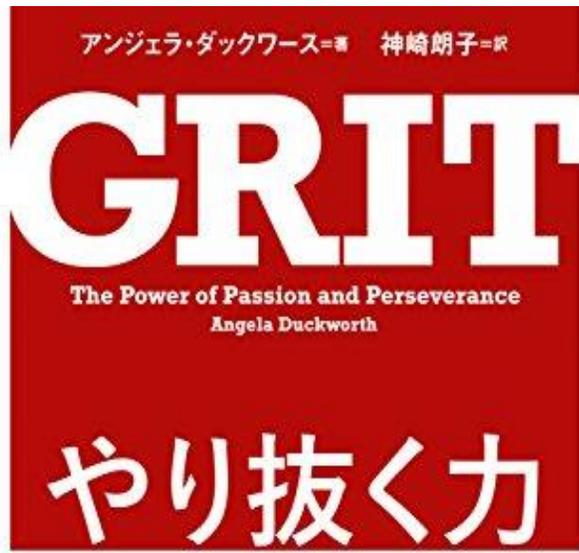


特別講義 7月13日（金）
京都経済短期大学 田村輝之

本日の内容

1. グリットとは
2. グリットを伸ばすには
3. グリットとマインドセット（固定／成長思考）

グリット関連書籍



人生のあらゆる成功を決める「究極の能力」を身につける

ハーバード×オックスフォード×マッキンゼーの
心理学者がついに解明、世界騒然！
ダイヤモンド社

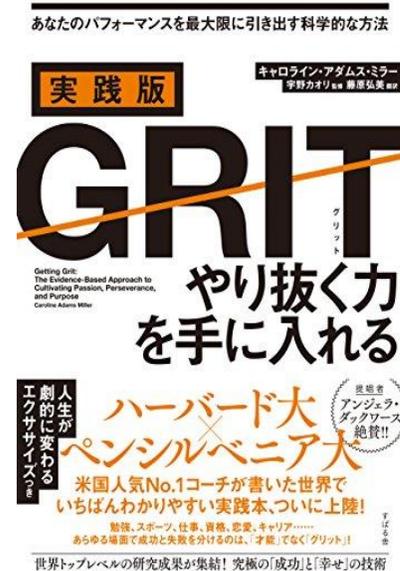
ビジネスリーダー、エリート学者、オリンピック選手……
成功者の共通点は「才能」ではなく「グリット」だった！

誰でもどんな分野でも一流になれる
最強・最速のメソッド！

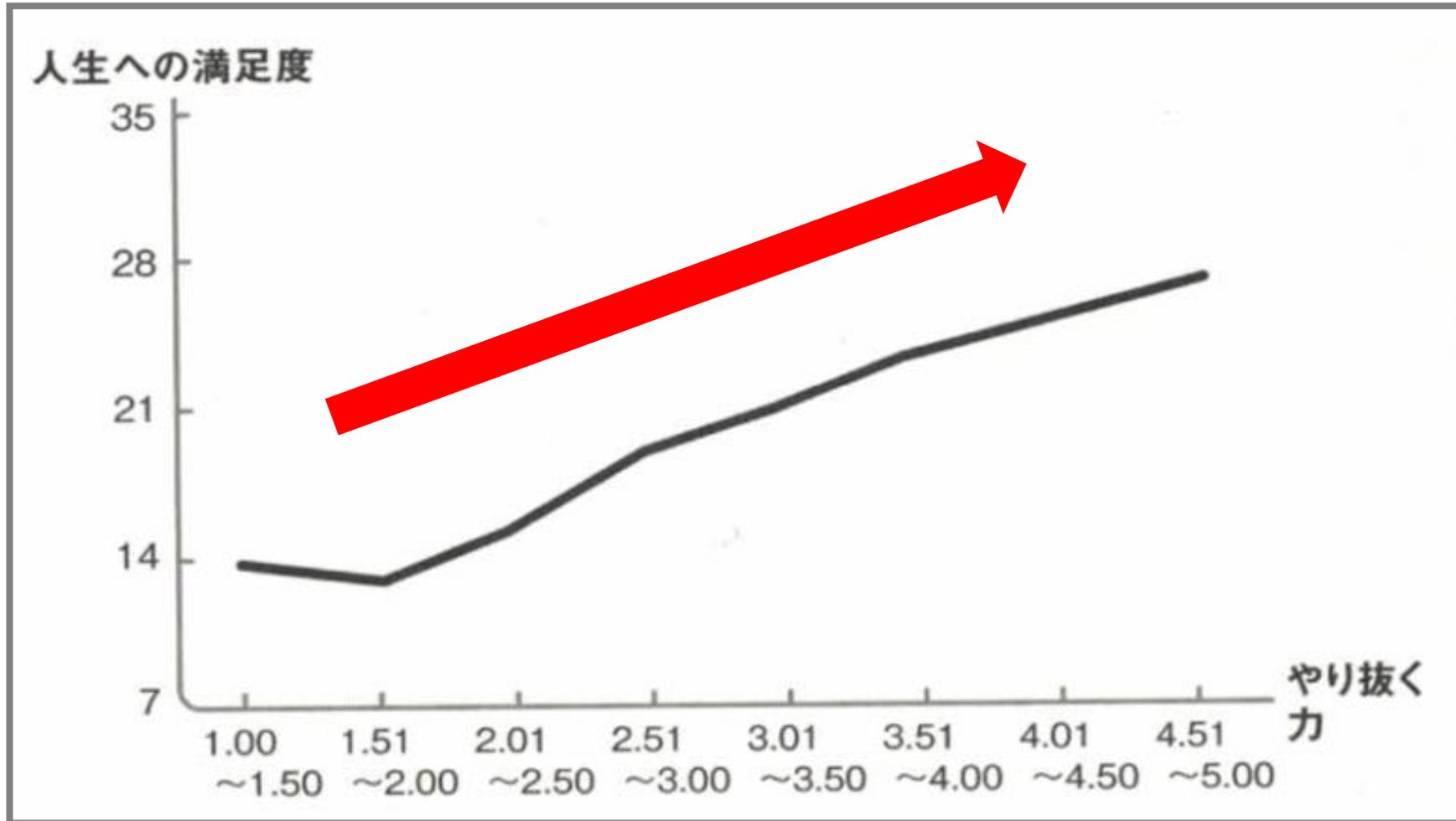
バラク・オバマ、ビル・ゲイツ、
マーク・ザッカーバーグ……
世界最高のリーダーたちが驚愕

いま、世界一話題の空前の
ベストセラー、日本上陸！

オバマ元大統領も演説にて、この本を紹介し、
グリット育成を教育省の最優先事項とした。



グリットと幸福度



グリットの定義

日本語：

長期的な目的を達成するための

情熱 (passion) と **粘り強さ (perseverance)** の
2つの要素により、グリットは定義される。

英語：

perseverance and passion for long-term goals
と定義される。

グリットスコアの計測（短縮版：8項目）

	あてはまらない	ややあてはまらない	どちらともいえない	ややあてはまる	あてはまる
1. 新しいアイデアや計画を思いつくと、以前の計画から関心がそれる	5	4	3	2	1
2. 私は困難にめげない	1	2	3	4	5
3. いったん目標を決めてから、後になって別の目標に変えることがよくある	5	4	3	2	1
4. 頑張りやである	1	2	3	4	5
5. 終わるまでに何ヶ月もかかる計画にずっと興味を持ち続けるのは難しい	5	4	3	2	1
6. 始めたことは何であれやり遂げる	1	2	3	4	5
7. 物事に対して夢中になっても、しばらくするとすぐに飽きてしまう	5	4	3	2	1
8. 勤勉である	1	2	3	4	5

グリットスコアの計測（情熱：奇数番号）

	あてはまらない	あてはまる やや	どちらとも いえない	あてはまる やや	あてはまる
1. 新しいアイデアや計画を思いつくと、以前の計画から関心がそれる	5	4	3	2	1
3. いったん目標を決めてから、後になって別の目標に変えることがよくある	5	4	3	2	1
5. 終わるまでに何ヶ月もかかる計画にずっと興味を持ち続けるのは難しい	5	4	3	2	1
7. 物事に対して夢中になっても、しばらくするとすぐに飽きてしまう	5	4	3	2	1

あなたの情熱のスコアは、

情熱の合計スコア _____ ÷ 4 = 【 】 点です。

グリットスコアの計測（粘り強さ：偶数番号）

	あてはまらない	あてはまる やや	どちらとも いえない	あてはまる やや	あてはまる
2. 私は困難にめげない	1	2	3	4	5
4. 頑張りやである	1	2	3	4	5
6. 始めたことは何であれやり遂げる	1	2	3	4	5
8. 勤勉である	1	2	3	4	5

あなたの粘り強さのスコアは、

粘り強さの合計スコア _____ ÷ 4 = 【 】 点です。

グリット・スコアは？

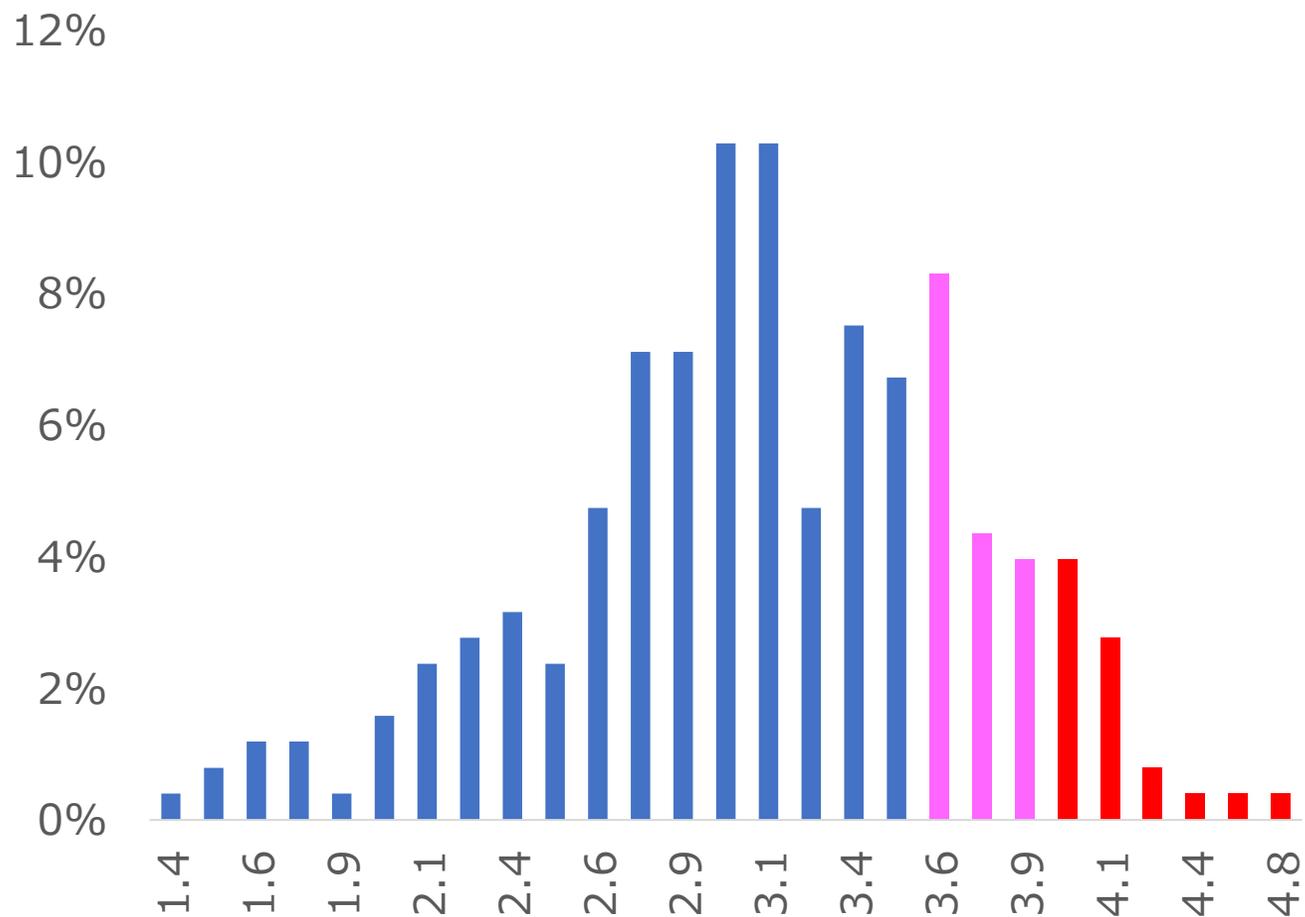
あなたの **グリット**・スコアは、

情熱の合計スコア_____

粘り強さの合計スコア_____

上記, 2つの合計スコア_____ $\div 8 =$ 【 】点 です.

当高校におけるグリット・スコア



あなたのグリット・スコアが
[3.6 点] 以上ならば, **上位25%**
[4.0 点] 以上ならば, **上位10%**
でグリット・スコアが高い。

グリット・スコア（**情熱** と **粘り強さ**）

ダックワース教授の調査では、
「情熱スコア」は、粘り強さスコアを下回るケースが多い。

例えば、ダックワース教授の場合：

情熱スコア（4.2点） < **粘り強さ**スコア（5.0点）

👉 多くの人々にとって、長い間、**同じ目標に集中しつづける**
情熱を持つことの方が難しい傾向にある。

グリット研究（1）

米国陸軍士官学校の過酷な訓練に
耐え抜いたグループと**脱落したグループ**では、
グリット・スコアに大きな差があった。

一方で、入学審査における各スコア
（高校の成績やSAT(大学進学適性試験)、運動能力など）は、
脱落者を予測する上では、あまり役に立たなかった。

グリット研究（2）

ある会社の「営業職」の男女にアンケート調査を実施。

その半年後には営業職の55% が退職していたが、

グリット・スコアの高い人は、会社に勤め続けており、

グリット・スコアの低い人が、退職していた。

グリット研究（3）

数千名の高校2年生を対象にアンケート調査を実施。

1年後に、そのうち12%が高校を中退していたが、
最後まで卒業した生徒は、グリット・スコアが高かった。

また、卒業を予測する上では、「学校が好きであるか」、
「まじめに勉強に取り組んでいるか」などよりも、
グリット・スコアの方が、はるかに**重要な情報**であった

グリットは、**持久力**である！



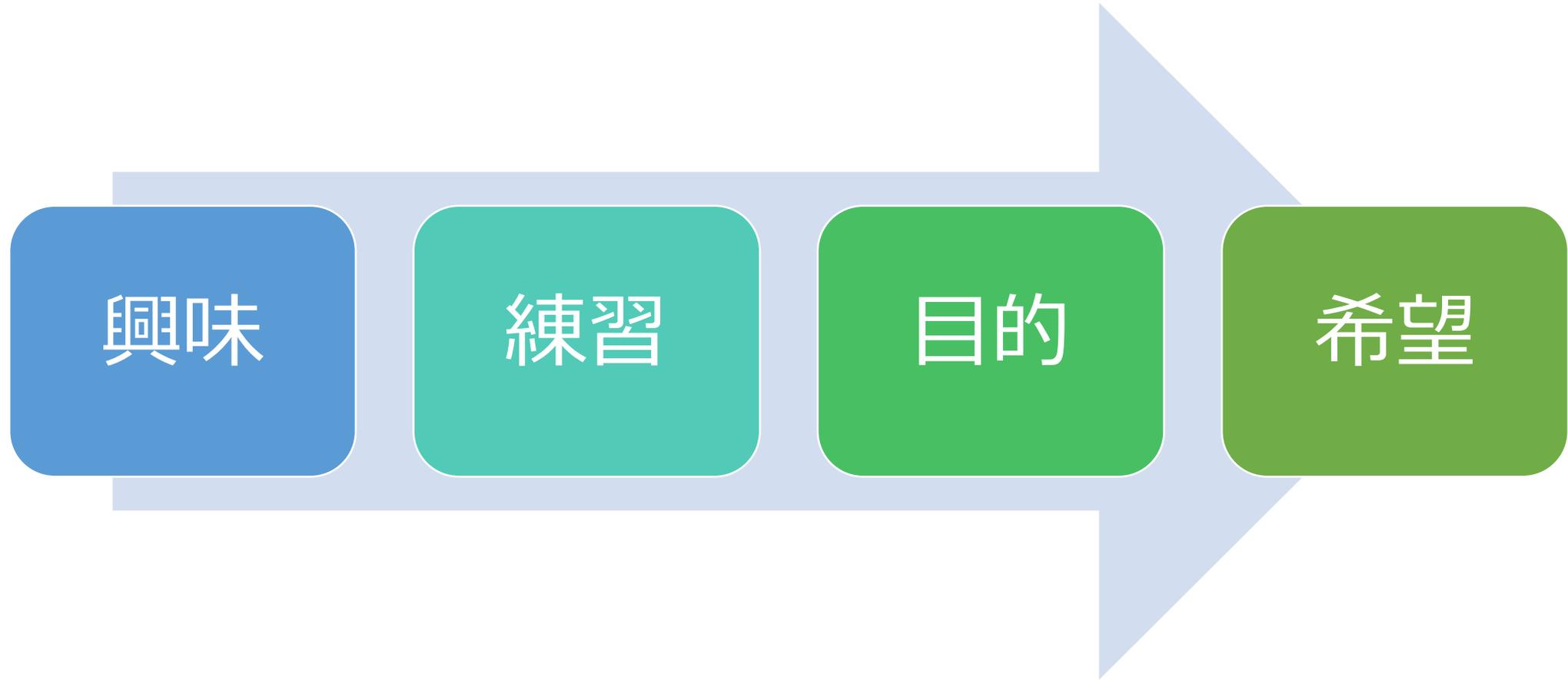
グリットにおいて重要なのは、**一時的な瞬発力**ではなく、
1つの事に継続的に取り組むことができる**持久力**である。
まさに「**継続は力なり**」を表している。

- (再掲) 3 . いったん目標を決めてから、後になって別の目標に変えることがよくある
5 . 終わるまでに何ヶ月もかかる計画に、ずっと興味を持ち続けるのは難しい
7 . 物事に対して夢中になっても、しばらくするとすぐに飽きてしまう

本日の内容

1. グリットとは
2. グリットを伸ばすには
3. グリットとマインドセット（固定／成長思考）

グリットを伸ばす 4つの段階



興味：グリットを伸ばす

自分が行っていることを、
心から楽しんでこそ「情熱」が生まれる。

あまり楽しいと思えない部分についても、
はっきりと認識し我慢をしながらも、全体的には、
目標に向かって努力することに喜びや意義を感じる事が重要。

また、人々は**何が自分を幸福にするのか**もわかっていない。

シンプルに生きる（人生には“引き算”も重要）

世界的な投資家バフェット氏の提案：

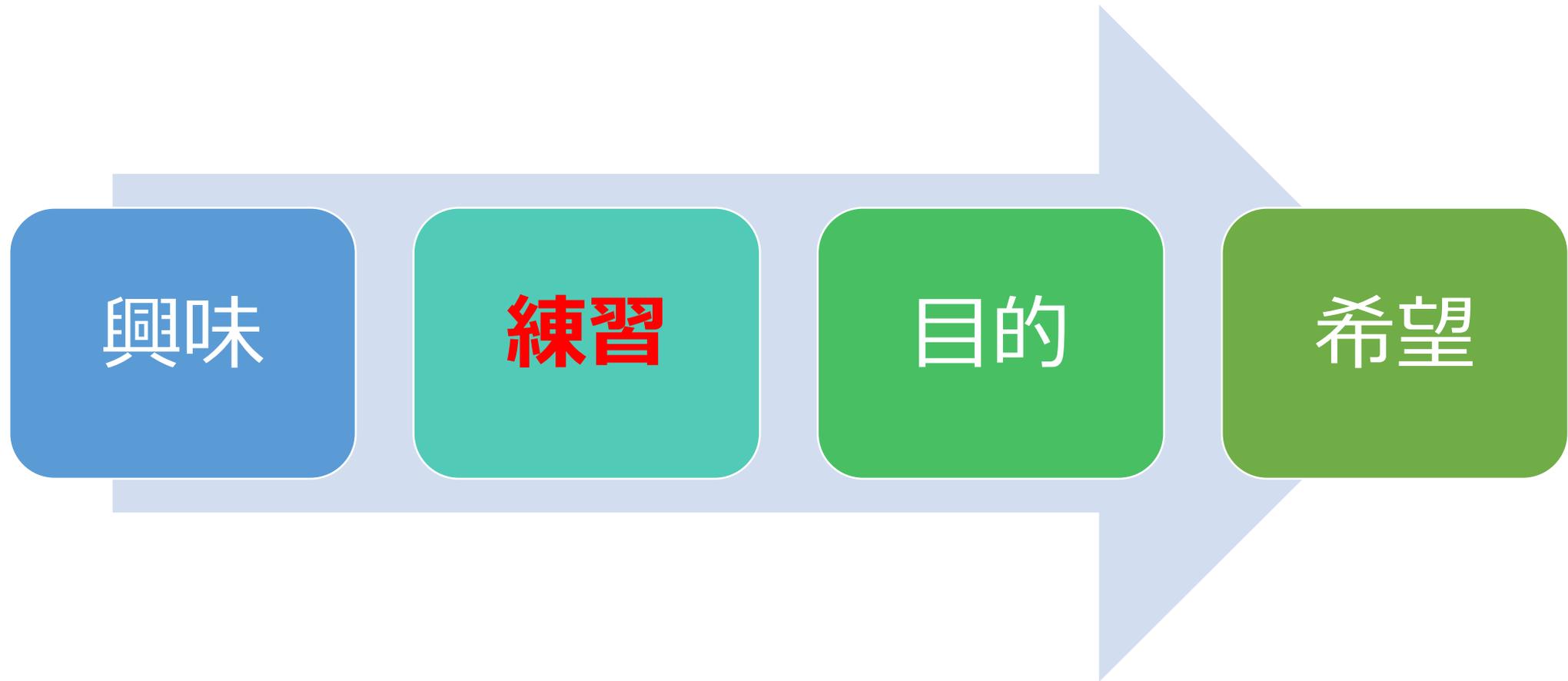
1. 仕事の目標を25個，紙に書き出す。
2. 自分にとっての**優先順位**をよく考え，最も重要な**5つの目標**にマルをつける。
3. 残りの20個の目標には，今後は絶対に関わらないようにする。
なぜなら，気が散るからである。

👉 人生において，**使える時間とエネルギーは限られている。**

ワークシート課題 A

- ① 高校生活の間で、必ずやりたい事を、
3つまで、「目標リスト」に書いてください。
- ② 上記の目標を達成する上で、
今後、**どのような準備が必要であるか**、
また、それらを**困難にしている理由**があれば、
それぞれの目標について、書いてください。

グリットを伸ばす 4つの段階



練習：グリットを伸ばす

1. 「**昨日よりも今日，今日よりも明日，少しでも成長する**」
ことを常に心掛け，慢心することなく繰り返し練習に励む。
 2. **毎日，同じ時間に同じ場所**で，「練習」を行う。
- 👉 世界中の成功者は，毎日の「ルーティーン」を大切にしている。

ワークシート課題B

グリットを伸ばす上では、
何か **1つの事に取り組みつづける成功体験**が重要です。

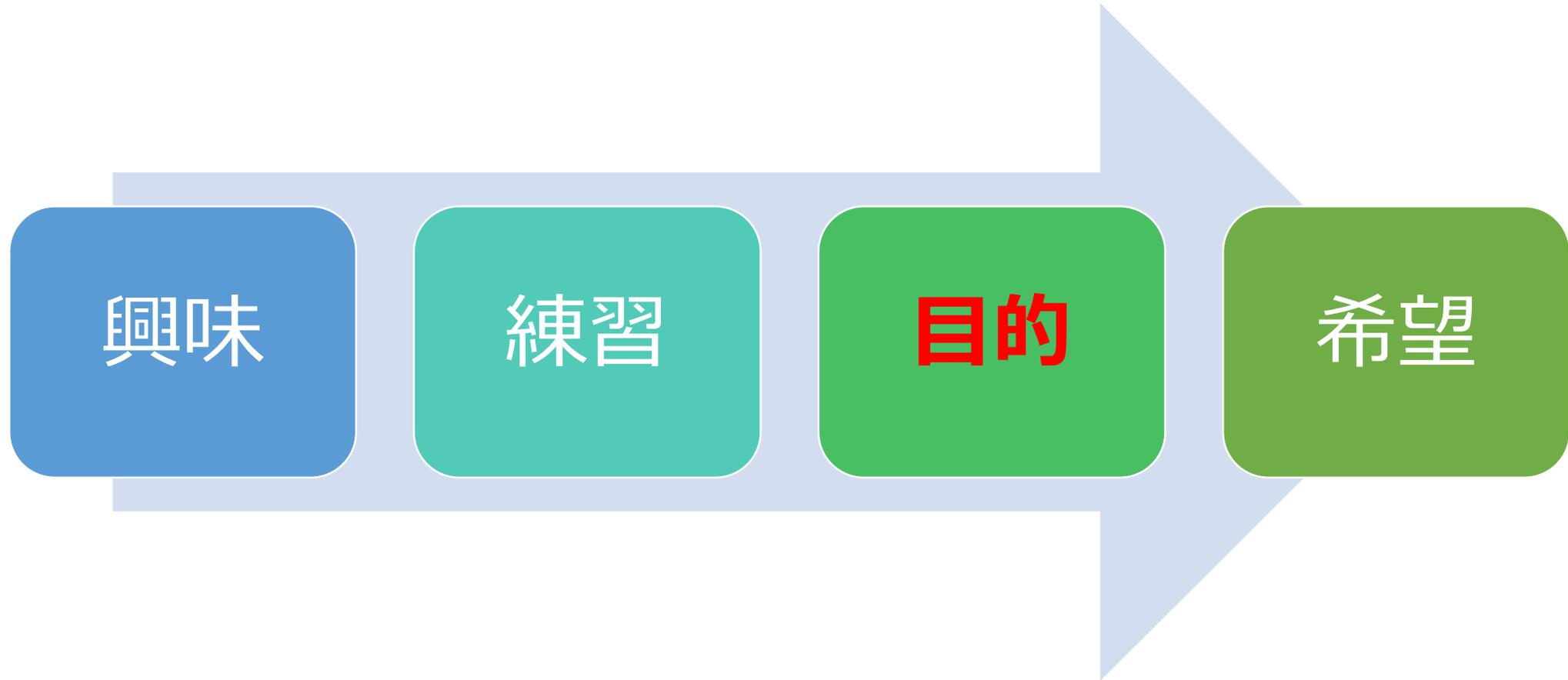
課題：この夏休みに、習慣的に続けたいことを書いてください。

例：部活動を、1回も休まずにがんばる。

ボランティア活動に参加する。

英単語を1日100個みる（朝9時から30分間など）。

グリットを伸ばす 4つの段階

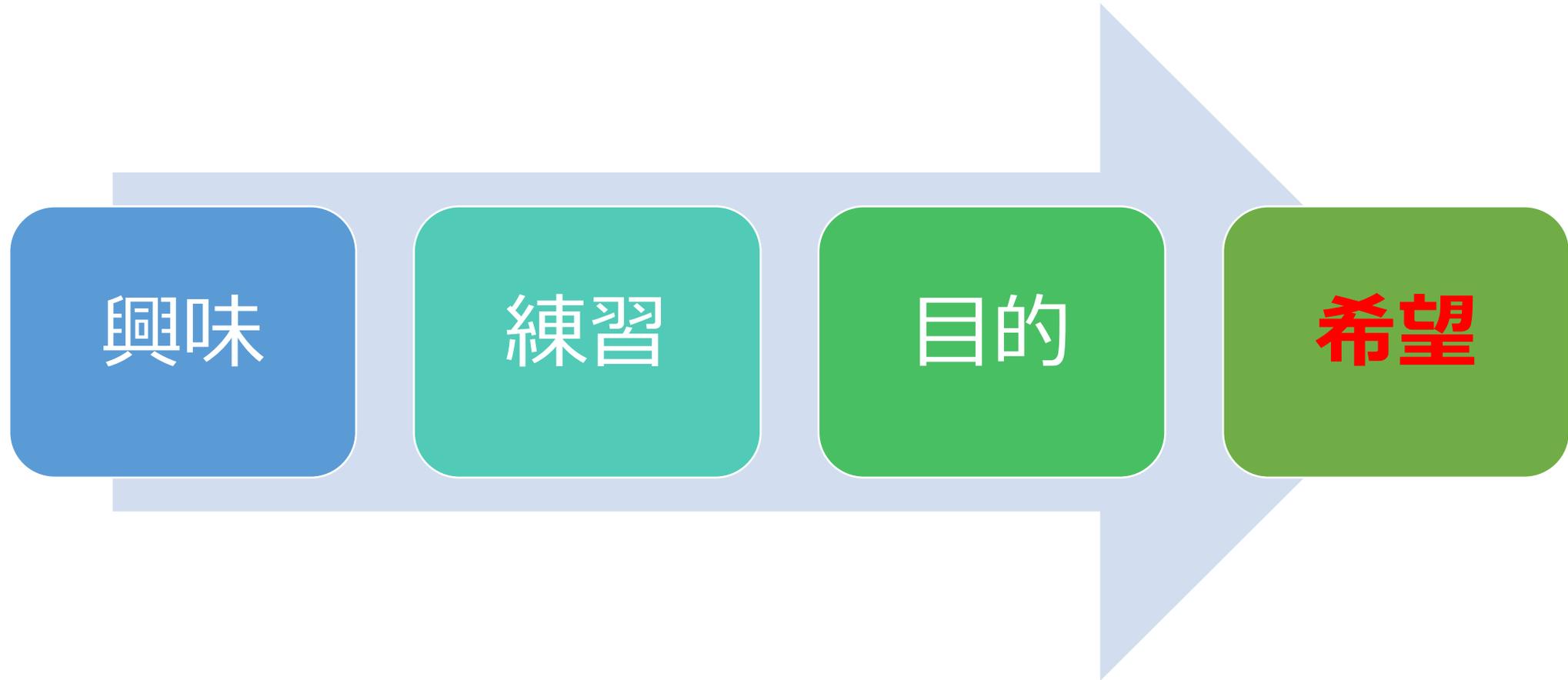


目的：グリットを伸ばす

1. 自分自身だけでなく、**他者や社会にとっても**、役立つと思えることが重要である。
2. 天職は、奇跡的に発見するものではなく、自分の中から、見出すことも必要である。
どんな仕事・業務にも、意義や目的を見出す。

「自分はただレンガを積んでいるんだ」と思っている人も、
「歴史に残る大聖堂を造っているんだ」と考えることもできる。

グリットを伸ばす 4つの段階



ワークシート課題C

以下の文章について、あなた自身のお考えを教えてください。

- (1)知的能力は人間の土台をなすもので、それを変えることはほとんど不可能だ。
- (2)新しい事を学ぶことはできても、知的能力そのものを変えることはできない。
- (3)知的能力は、現在のレベルにかかわらず、かなり伸ばすことができる。
- (4)知的能力は、伸ばそうと思えば、相当伸ばすことができる。

本日の内容

1. グリットとは
2. グリットを伸ばすには
3. グリットとマインドセット（固定／成長思考）

固定思考と成長思考

固定思考

- ① 知的能力は人間の土台をなすもので、それを変えることはほとんど不可能だ。
- ② 新しい事を学ぶことはできても、知的能力そのものを変えることはできない。

成長思考

- ③ 知的能力は、現在のレベルにかかわらず、かなり伸ばすことができる。
- ④ 知的能力は、伸ばそうと思えば、相当伸ばすことができる。

固定思考と成長思考

固定思考の人	成長思考の人
・ 学習や努力を避ける	・ 学習や努力に積極的である
・ すでにできることがわかっている簡単な課題を好む	・ 難しい課題に挑戦することを好む
・ 一回のテストで人の能力がわかると思う傾向がある	・ 一回のテストで人の能力はわからないと思う
・ 自分より成績の悪い学生の答案結果を見つけようとする	・ 自分より成績の良い学生の答案結果を見つけようとする

マインドセット研究

中学校に進学する生徒を対象に、2年間の追跡調査を実施。

入学前には2つの群で成績にほとんど差がないにも関わらず、

固定思考群の生徒たちの成績は2年間にわたって**徐々に低下**、

成長思考群の生徒たちの成績は2年間**アップし続けた**。

グリットとマインドセット

2,000名の高校3年生を対象にアンケート調査を実施。

成長思考を有する生徒達は、**固定思考**である生徒達と比べ、**グリット・スコア**がはるかに高い。

そして、グリット・スコアが高い生徒たちは成績が良く、また大学への進学率等も高い。

希望：グリットを伸ばす

1. 「**やればできる！**」という希望は、すべての段階（興味・練習・目的）において、必要不可欠である。
2. 「**知的能力は、伸ばすことができる！**」と考える成長思考の人は、グリット・スコアも高い水準にある。

本日のまとめ

- 👉 グリットは、一時的な瞬発力ではなく、**持久力**である。
- 👉 人生において、**使える時間とエネルギーは限られている**。
- 👉 **目標リスト**を作成し、文字化する。
- 👉 毎日、同じ時間に同じ場所で、**ルーティーン**を行う。
- 👉 「やればできる！知的能力は伸びる！」という**成長思考**をもつ。

ダックワース教授の功績

2013年：マッカーサー賞（天才賞）を受賞

「**継続は力なり**」という古くから知られている力を、
「**情熱**」と「**粘り強さ**」という概念に分け、数値化をしている。

皆さまが、アンケートに回答していただくことによって、
グリットと幸福度、進学、退職などとの関係が明らかになり、
世の中の「知見」や「教育政策」へと発展していきます。

最後に…

本講義では、学術的な研究の一部分を紹介いたしました。

講義内容をご参考に、
良い夏休み、高校生活、人生をお送りください。

**ご清聴・アンケート調査へのご協力を、
誠にありがとうございました。**