

「全少」を日本一研究する指導者による提案

# ZENSHOに 挑戦しよう！



養正館館長・渡辺貴斗 第61回



## あらかじめ言い訳をする人

### ★ダメなときのダメージを減らす

大人と子供で50メートル走の競争をするとします。実力差がありますので、大人にはさらに10メートル後ろからスタートしてもらいます。このように不利な条件を与えることを「ハンデをつける」といいますね。

さて、ある父と子が実際にこのような競争をすることになりました。お父さんは運動不足によるメタボで、息子に勝てる自信がありません。でも子供相手に負けるわけにもいきません。お父さんとしてのプライドがあります。そこで自ら、「自分は大人だし、10メートル後ろから走るよ」と宣言します。そうすれば、もし自分が負けても後で言い訳になります。

このように、自分に成功する自信がなく、失敗したときに周りからの評価が下がらないように、予防線を張っておくことをセルフ・ハンディキャッピングといいます。自らに（セルフ）、不利な条件（ハンデ）を与えておくことで、もしうまくいかなくても、自分の能力が低いのではなく、不利な条件があったから仕方がなかったと自分にもまた周りの人にも言い訳ができ、周りからの評価を下げず、自尊心も保つことができます。

### ★成功したら自分の力

セルフ・ハンディキャッピングで成功したときは、努力なしに「たなぼた」です。

「こんなに悪条件なのに成功できた」と、ハンデ

があるにも関わらず成功したのですから、自尊心が高まり周りからの評価も高まります。このように、失敗しても成功しても自尊心は守られるので、「自己防衛」本能といえ、セルフ・ハンディキャッピングのメリットといえます。

失敗すると普通は自分を責めますが、セルフ・ハンディキャッピングはそのように自分を追い込む自傷行為から自らを守ることもできます。

でも、本当に良いことばかりなのでしょうか？

### ★セルフ・ハンディキャッピングの例

他にもこんな例が考えられます。

- ・明日、高校受験があるが合格はかなり厳しい。だから勉強しなくてはいけないのに、つい、部屋の掃除を始めてしまう（不合格になっても掃除をしていたから勉強できなかった、とあとで言い訳できる）。
- ・「全然勉強してないよ。まずいよ」と期末試験当日朝、周囲に言い広める中学生。
- ・「うちの子、基本形をやればいいのに、まだ順番を覚えてたの指定形をやるって聞かないんですよ」と試合当日朝、周囲に言い広めるお母さん。
- ・「うちの道場では、試合は勝ち負けではない、人とは張り合わないこと、心が大事だ、と教えています」と試合当日朝、保護者を集めて説明する指導者。
- ・「入会者はあまり来ないと思います。この町は人

口少ないですから」と発言する道場開きしたばかりの指導者。

以上は、失敗しても自分の評価が下がらないように予防線を張っています。自己防衛本能でこのように無意識に発言してしまうのです。

### ★セルフ・ハンディキャッピングを続ける危険性

セルフ・ハンディキャッピングの特徴として、以下のようにまとめることができます。

#### 【セルフ・ハンディキャッピング】

失敗 → 自分以外に原因がある(ハンデのせい)

成功 → 自分の能力による(自分の手柄)

セルフ・ハンディキャッピングにより、事態を悪化させることはあっても改善されることはありません。失敗の原因を自分以外に求めるため、何の生産的価値も生み出さず、自己の成長も望めません。これを繰り返すうちに癖になって現状に満足し、消極的な性格になっていきます。

一方、セルフ・ハンディキャッピングとは対象的に、先月号の連載、第60回のコラムで、小2の三井詠一朗君が空手ノートに「うまくいっている時はみんなのおかげ。うまくいかない時は自分のせい。その時は自分が、かわれるチャンス」と書いてきたエピソードを紹介しました。以下のようにまとめることができます。

#### 【三井詠一朗君】

失敗 → 自分に原因がある(自分のせい)

成功 → 自分以外に原因がある(みんなのおかげ)

### ★セルフ・ハンディキャッピングを克服する

セルフ・ハンディキャッピングを多用する人は、「失敗のたびにひどく叱られた」、「失敗したら皆に笑われた」、「頑張ったけど無理だった」、「プライドが高い(つまり失敗が怖い)」、「成功体験が無い」などの過去の負の体験が考えられます。よって、セルフ・ハンディキャッピングを克服するためには、以下のような方法が有効です。

- ・言い訳をしないと決める → 言い訳をしたらその都度、指摘してもらうよう家族にお願いしておく。
- ・みんなの前で「絶対、優勝します」と宣言してしまう → 宣言するとやらざるを得なくなる。
- ・小さな成功体験を積み重ねる → 簡単な課題をたくさんこなして自信をつける。
- ・子供が失敗しても叱らない → 努力したこと、挑戦したことを評価する(結果は問わない)。

セルフ・ハンディキャッピングは自尊心を守ることにはできますが、自己の成長は望めません。できれば克服して、失敗を恐れず何事にも前向きにチャレンジできるようになるといいですね。

#### PROFILE

■渡辺貴斗 TAKATO WATANABE

1968年4月20日生まれ。7歳から父である館長から空手の手ほどきを受ける。児童心理学や成功哲学を研究して子どもたちの「心をつくる」指導法に切り替え、2013年5名、2014年・2015年7名、2016年5名、2017年9名、2018年・2019年5名を全少入賞させ、一道場での全国最多入賞数の記録更新中。道場経営でも、一道場で350名を超える大躍進を続ける。



空手道場 養正館 / 静岡県沼津市本田町 11-12



## どうやって道場生 350名に増やしたか? その 17

### ●立ち上げ当初はトラブル続き!

飲食店の業界で行われる手法に「サイレントオープン」というものがあります。広告や宣伝することなしに店をオープンさせて、軌道に乗ってから本格的に宣伝活動します。オープンしたてで不慣れた状態で大勢のお客さんが来ると大きなトラブルを繰り返し、結局お客さんが離れてしまうためです。

この考え方と似ているのですが、若い指導者のみなさんが初めて空手教室を開くときに、つい大々的に宣伝をして

指導者は自分ひとりだけなのに、大勢の園児が初日に集まり、おしっこを漏らす、泣き続ける、走り回って言うことを聞かないなど、初日で破綻してしまうのです。

一回破綻すると悪い噂が広まり、回復するのに時間がかかります。複数の指導者で始められれば良いのですが、ひとりで空手教室を始めるときは、まず「サイレントオープン」で教室が機能的に働くことを確認し、しっかりと軌道に乗ってから大々的に宣伝をして生徒募集すると良いでしょう。