

やるべきことが  
ギューツとまとまり  
楽になった

先生に言われたことを  
ちゃんとやったら  
合格できた！

横溝式  
スケジューリングが  
合格に導いた！

必須問題、捨て問題の  
区別ができた

——Y・Sさん  
これまであまりに膨大に感じたやるべきことがギューツとまとまり楽にしてくれました。なんでもっと早く横溝先生の講義を受けなかったのかと後悔しました（笑）。

——Y・Iさん  
勉強は孤独な戦いですが、先生のやりなさいと言われたことをしっかきやっつけていけば必ず結果につながると信じて1年間やりました。不安で押しつぶされそうでしたが、いつも先生の言葉に励まされていました。

——白石華都さん（主婦）  
一番の合格の要因は、少し特殊かもしれませんが「出産」があったこと。横溝先生のアドバイスを基に、出産を基準にすべてのスケジュールを立てられました。横溝先生がおっしゃっている睡眠時間の確保を心掛けたのも勝因です。

——小林靖幸さん  
先生のアドバイスを前提に、素直に受け入れながら自分なりの工夫をしたら、模擬試験や本試験で、間違えると不合格になる問題、可否を分ける問題、捨て問題の区別ができるようになりました。

## 徹底的に受験生目線の ブログが心の支えに

——T・Hさん  
毎日更新されるブログがとにかく優しい！ 私たち受験生の  
ためになってくださっているのがわかります。試験前、孤独と  
不安の中、先生のブログをどれだけ頼りにしたことか。本当  
にありがとうございます！

## 勉強できる幸せを感じ 楽しむことができた

——Y・Hさん  
勉強ができる幸せを感じながら、自分の支えとなってくれて  
いる人に感謝して合格を目指せば、必ず結果はついてくるこ  
とを教えてくださいました。なにより、勉強を楽しむことができ  
ました。本当にありがとうございます。

## 「やらなきゃ」ではなく、 「やろう」と思えた！

——寺嶋紫乃さん（紫行政書士事務所）  
通信講座生だった私は完全に「自分から勉強する！」と決意  
して行動しないと、続けることが難しいのですが、横溝先生  
の授業がわかりやすく、時には冗談もあって、本当に楽しく  
勉強できました。「やらなきゃいけない」ではなく、「やろ  
う！」という気持ちで机に向かうことができました。

## 受験生の存在を つねに意識した講義

——K・Iさん  
横溝先生の講義はわかりやすいだけではなく、努力している  
受験生の存在を意識してくださる姿勢が伝わり、大きな励み  
になりました。

ワクワク楽しい  
受験生活が過ごせた

—— R・Iさん  
「苦しまなければ資格試験には受からない！」なんてナンセンス、「ワクワク楽しく勉強したい！」がモットーな私にとつて、先生の講義は、ワクワク楽しい受験生活を後押ししてくれました。

向かうべき方向が  
明確にわかった

—— M・Yさん  
時に厳しく、時にダジャレをまぜながら、先生は、しっかりと私にやるべきことを伝えてくださったのが、何よりもありがたかったです。

どのような姿勢で  
取り組むべきかを  
提示

—— S・Sさん  
先生は単に知識をわかりやすく教えてくれるだけでなく講義やブログを通して、どのような姿勢で取り組んだらよいか、また時期や進捗状況に合わせた勉強方法を提案してくれたりします。

もうやめようかと  
思っても耐えられた  
理由

—— 田村優佳さん（田村優佳行政書士事務所）  
試験直前は本当に「夢中」でした。途中、もうやめようかなと思ったことは何度もありましたが、先生の授業やブログでの言葉に励まされるが多かったです。

とにかく  
わかりやすい！

あきれるほどの  
前向きさ！

成績が急上昇した  
アウトプット中心の  
勉強法

やるべきことが  
明確、納得！

——那住史郎さん（那住行政書士事務所）  
法律を初めて学ぶ私にとって、横溝先生のわかりやすい授業を受けられたことが、大きな糧となりました。また問題を解いたり、テキスト見ている疑問点があったとき、どんな質問でもいやな顔せず答えていただけで、とてもありがたかったです。

——S・Sさん  
「あきれるほどの前向きさ」「まわりに感謝すること」「合格はゴールでない、さらに目標へ突き抜けていってください」これらの先生の言葉は、苦しくなったとき投げやりになりそうになったときに、何度も救っていただき、励ましていただきました。

——T・Mさん  
これまでは、インプット中心の勉強法ばかりでしたが、横溝先生から教えていただいたアウトプットの大切さを身に沁みて感じました。実際、アウトプット中心の勉強法を取り入れる前と後では、模試の点数が50点以上も変わりました。もつと早くアウトプット中心の勉強法にしておけばと後悔したことを覚えています。

——K・Nさん  
横溝先生は、時期や進捗状況によってやるべきことを明確に指示くださり、またその内容や戦略が合理的なので、納得して学習を進めることができました。短期合格の勝因は、横溝先生という合格させるプロとの出会い、そして、先生の指導を信じて「今年合格する」と決めたこと、これに尽きると思います。本当にありがとうございました。

**興味を持ちながら  
学習できた！**

**勉強の優先順位が  
わかる**

**癒しと叱咤激励の  
ブログに感謝！**

——坂口雅洋さん

人が何かに興味を持ったとき、その実力は最大限に発揮できるのではないかと私は思います。横溝先生の講義はゆつくりと言葉を選ぶような喋り方、雑学の知識の豊富さは、それまで法律や政治・経済・社会に全く興味がなかった私も自然と興味を持つて学習することができました。興味を持つとうとするのではなく、興味を持つてしまったというのが、先生の講義を受けて感じたことです。

——T・Mさん

受験生のつまずくポイントを熟知している先生の授業は、とてもわかりやすく、楽しく勉強することができました。また、ブログでのアドバイスは、学習のペースメーカーとなり、これだけやれば合格するという自信にもつながり、やるが多くて不安になる時期でも、緊急度・重要度で優先順位をつけて大事なところからやっけていく習慣が身につきました。合格するために必要なことを的確に教えてくださる先生に出会えて本当によかったです。

——瀧本奈津子さん

授業を通信受講していたので、まわりに勉強仲間がおらず不安でしたが、横溝先生は勉強方法や試験情報はもちろん、時に癒しを織り交ぜたブログを日々更新してくださっていて、通信だけでも、先生を近くに感じる事ができ、ありがたかったです。直前期の講座では講義の中で優しさの中にも厳しいコメントが多分に含まれていて、聞かたびに身の引き締まる思いになり、モチベーションを維持して無事合格できました。ありがとうございます！



## はじめに

本書を手にとっていただき、ありがとうございます。

本書は2013年に発売された『最短で最高の結果を出す「超効率」勉強法』に続く「超効率シリーズ」の第2弾です。

「モチベーションを上げるにはどうしたらいいですか？」

「どうもモチベーションが上がらなくて……」

私も22年の講師人生の中で、何度となくこういった相談を受けてきました。

私が講師になった最初の頃は、誰もが「やる気」と言っていたと思いますが、ある

ときから「モチベーション」と言う人が増えました。

私の感覚なので、正確ではないですが、サッカーの試合の中継などで「選手のモチベーションが……」という表現を実況しているアナウンサーが使い出したあたりから、使う人が増えてきたような気がします。

世間で一般的に使われるようになったのは、2008年頃からではないかと思っ  
ています。その理由は、第1章で書いていますので、そちらをお読みください。

そもそも「motivation」とは、「動機づけ」という意味の英単語です。ですから、  
本来、「motivation」は、**上がったり下がったりすることは無いのです。**

ところが、「motivation」が「モチベーション」に変わった瞬間に、上がった  
り下がったりと大騒ぎ。書店に行けば、「こうすれば、モチベーションが上がる」「部下の  
モチベーションを上げるためには」といったテーマの書籍が数多く目に留まっています。

このように、日本では「モチベーション」は「やる気」と同じ意味で使われていま  
す。「やる気スイッチ」なんて言葉があるように、「やる気」や「モチベーション」は、



スイッチを入れれば上がり、スイッチが切れると下がってしまふものと考えられています。

つまり、「上がるか、下がるか、どちらかしかない」という二極化した概念だと捉えられているわけです。

だからこそ、仕事にしても、子育てにしても、そして、勉強においても、「モチベーション」は常に上がっていないといけないと考える人が増えるのです。

しかし、今、私が指導している行政書士試験でも見られる傾向なのですが、勉強開始当初はともやる気に満ちていて「私、死ぬ気で勉強します！」なんて言っていた人⇨「モチベーション」が高い人のほうが、試験直前に燃え尽きてしまったりする。

反対に、勉強開始当初はそこまで燃えているようには見えなかった人のほうが、途中で燃え尽きることなく、しっかり合格を勝ち取っていく。

もちろん、これは「絶対」ではありませんが、「よくあるケース」ではあります。

そういった「よくあるケース」を目にするにつれて、「モチベーション」は、試験勉強において、それほど重要なものではないのではないかと思うようになりました。

言い換えれば、「モチベーション」をアテにするのではなく、「勉強モード」に入るための工夫を考えたほうがよいということです。

どうやって「勉強モード」に入るかは、第1章の中で詳しく書いています。

また、合格を勝ち取っていくことができる人は、この「勉強モード」に入ることが上手なだけではなく、その「勉強モード」を長く維持することも上手です。

では、「勉強モード」を長く維持するためには、どんなことに気をつければいいのでしょうか？

もちろん個別の具体的な方法論は、「人それぞれ」です。

しかし、これまで見てきた数多くの成功事例に共通するエッセンスを抽出することは可能です。

個別の具体的な方法論は、当然ですが、万人に当てはまるものではありません。

「この人は、結局頭がいいからできたんでしょ」

そんなことを感想として述べてもらうために勉強法の本を書いても、あまり意味は

ありません。

それよりも、**成功事例に共通するエッセンス**を紹介することで、本書を手にとってくださったあなたが、自分自身に当てはめて、「私ならこうするな」と考えるきっかけを提供していきたい——。そう思っています。

そこで、「勉強モード」を長く維持することについて、これまで合格を勝ち取った数多くの人たちに共通して言えることは何だろうか？ と考えました。

そのとき、ひとつの答えとして浮かび上がってきたのが、彼らは、「勉強モード」を長く維持するために必要な3つの力を備えていたのではないか、ということだったのです。

私は、その3つの力を、それぞれ「やりきる力」「切り替える力」「巻き込む力」と名づけました。

第2章では「やりきる力」について、第3章では「切り替える力」について、第4章では「巻き込む力」について、それぞれ詳しく解説しています。

さらに、実際に勉強をしていくにあたって、多くの人が悩みの種として抱えることになる「集中力」「記憶力」についても、それぞれ第5章、第6章で「超効率横溝メソッド」と題して説いています。

誰もがすぐ使えるメソッドをたくさん紹介していますので、ぜひ参考にしてもらえると幸いです。

勉強をしたことであたが望む成果が得られるかどうかは、実はあなたが机に向かう前に決まります。

せっかく勉強するのであれば、かけた時間に見合う成果を手に入れたいですね？本書には、それを実現するためのエッセンスがたくさん詰まっています。

さあ、「モチベーション」に頼らない真の実力養成術を、あなたも手に入れてください。

一発合格者が磨いている「超効率」勉強力◎もくじ

はじめに.....

7

## 第1章 モチベーションに左右されない人が合格を勝ち取る

同じように勉強して、成果が出る人、出ない人.....

20

「作業」と「勉強」は違う.....

23

「モチベーション」という言葉の危険性.....

27

モチベーションは、無理に上げようとしなくていい.....

30

モチベーションに頼らない「仕組み」づくり.....

32

モチベーションは勝手に上がる.....

34

勉強の「型」と「習慣」を構築するだけでは不十分.....

38

土台をつくる3つの力.....

40

モチベーションに振り回されない！.....

43

最短で合格する人が  
養っている「やりきる力」

普段の生活から「勉強モード」にスイッチを入れる	46
「型」のつくり方	47
「型」を「習慣化」する秘訣	49
ゴールを見据えた3つの「プランニング」	51
「合格后、自分はどっしたいのか？」をプランする——長期プランニング	52
残日数と総量を把握する——中期プランニング	53
①第1ターム	55
②第2ターム	58
③第3ターム	63
1週間単位の行動計画をつくる——短期プランニング	65
①詰め込みすぎない	66
②サボリの約束をしておく	68
③1週間の中で一度は計画を見直す	72
「やりきる力」を発揮するための3カ条	75
「大きな視点」で、合格した後のイメージを持つ	76
「小さな視点」で、今の勉強のポジションを把握する	79
理想は「適度なネガティブ」	83

### 第3章

## 勉強を効率化する 「切り替える力」

- 集中力を高める「締め切り効果」……………86
- やるべきことの時間も管理する……………89
- 「締め切り効果」活用の注意点……………92
- 新たな時間と工夫を生み出す方法……………94
- 他人のアドバイスをオリジナルにする方法……………95
- 最も効率があがる「休憩時間」の入れ方……………98
- 自分が頑張った証をどう考えるか？——「プチ成功体験」の積み重ね……………99
- 合格に100%の把握は必要ない……………103
- 「やりきる力」を最大限発揮するために……………105
- やりきるために必要な「切り替える力」……………112
- 【ケース1】まわりから否定的なことを言われたとき……………115
- 【ケース2】ネットで否定的な情報を見たとき……………120
- 【ケース3】不安を感じたとき……………126
- 【ケース4】勉強の成果が出ないとき……………130
- 【ケース5】ライバルに差をつけられたとき……………135
- 【ケース6】模擬試験の点数が上がらないとき……………140

## 第4章

# 途中で失速しない人が持っている 「巻き込む力」

- 【ケース7】 試験中に緊張したとき……………147
- 【ケース8】 試験中に「もうダメだ」と思ったとき……………155
- 【ケース9】 試験中に知らない問題や解けない問題が出たとき……………159
- 【ケース10】 試験結果がダメだったとき……………166

- 上手にまわりを利用する「巻き込む力」……………176
- 受験生の最大の敵「孤独感」を克服する法……………180
- いい関係、ダメな関係……………183
- 【タイプ1】 毎回「全然勉強しなくて」と言う人……………186
- 【タイプ2】 自分がいかに勉強できない環境にあるかをアピールする人……………187
- 【タイプ3】 自分がいかに忙しいかをアピールする人……………188
- 【タイプ4】 自分が実践している勉強法がいかにすばらしいかをアピールする人……………189
- 【タイプ5】 自分が見てきたネットのネガティブ情報をよく話す人……………190
- 【タイプ6】 毎回「今年合格しなくてもいいかな」と言う人……………192
- 【タイプ7】 勉強と関係ない話題しか話さない人……………193
- 【タイプ8】 あなたの勉強の話しか聞きたがらない人……………194
- 【タイプ9】 自分が通っているスクールや講師の悪口ばかり言う人……………196



# 超効率横溝メソッド1「集中力」

【タイプ10】話が長い人……  
人を巻き込む3つのステップ……  
「他人はあなたに興味がない」と心得る……

集中力が勝負を分ける……

試験に集中できる「最高の状態」とは？……

「ゾーン」に入るための条件……

勉強前の「儀式」で集中力を上げる……

集中ゾーンに入る効果的な方法……

集中力は、環境ではなく、○○がつくる……

集中ゾーンに入れる7つのテクニク……

① 4点集中法……

② パワーブレイクをとる……

③ 生活習慣を見直す……

④ 視線を固定する……

⑤ 深呼吸をする……

⑥ 「ながら作業」を上手に取り入れる……

⑦ 5分間集中法……

# 超効率横溝メソッド2「記憶力」

記憶はアテにならない	236
短期記憶は7つまで	237
長期記憶の4つの階層を活かす	238
「人間は忘れる輩である」	241
記憶力は年齢とは関係がない	244
記憶を刷り込み、引き出す12のテクニク	247

おわりに 275

カバーフォーマット◎panix (keiichi saito)  
 カバーデザイン◎河村 誠  
 本文デザイン◎二神さやか  
 DTP◎株式会社キャップス

## 第1章

モチベーションに  
左右されない人が  
合格を勝ち取る





## 同じように勉強して、成果が出る人、出ない人

私は中学受験、高校受験、大検受験、そして資格試験とさまざまな試験合格を目指す人を指導する講師として活動してきました。特に、行政書士試験の受験指導に関しては、これまでに4000人近い人に接してきています。

そんな中で感じたことは、**同じ教材を使い、同じ時間をかけて勉強しても、成果の出る人と出ない人がいる**、ということなのです。

成果を出している人とそうでない人で、頭の良し悪しはそれほど差がありません。もちろん、中には必ず抜けて頭のいい人もいますが、たいていは「普通の人」です。つまり、「普通の人」の間で、同じように勉強しても、成果が出る、出ないの違いが生じているということです。

では、なぜそのような「違い」が生じてしまうのでしょうか？

ひとつ考えられるのは、「絶対的な勉強量の不足」です。

同じくらい能力の人でも、「絶対的な勉強量」が足りていないのであれば、これは成果に違いが出るのは当然の話です。「勉強量」を図る指標はいろいろあります。

◎「勉強時間」で測る

◎「解いた問題の数」で測る

◎「読んだ参考書の数」で測る

成果を出すためには、いずれについても一定の時間や量を確保していなければ難しいのです。

たとえば、私が教えている行政書士試験であれば、**週20時間の学習時間を確保**することを推奨しています。

忙しい社会人が挑戦するケースが多い資格試験ですから、時間の確保は非常に重要です。週20時間というのは、これまで見てきた受験生が少し無理をすれば確保できる勉強時間として割り出しています。

「先生、勉強したのに全然点数が取れないんですよ」と相談してくる人は多くいます。その中には、話を聞いてみると明らかに勉強量が足りないだけ、という人もいます。テキストは一回さらっと読んだだけ。問題集もざっと一回解いただけ。それにもかかわらず、本人は「一生懸命勉強した」と主張しています。これは「妄想癖もうそうへき」がある  
としか思えないレベルです。

このような人は、現実から目をそむけて、「そうだったらいいな」という願望を、いつの間にか「仮想現実」としてしまふ。これでは、成果が出なくても仕方がありません。

ところが、中には「勉強時間もきちんと確保した」し、「問題だってたくさん解いた」し、「覚えるべき内容もしっかり覚える努力をした」という、むしろ勉強量は合格できた人よりも多いのに、**成果を出すことができない人もいます。**

本人はとて真面目に勉強してきたという自負があるだけに、成果が出なかったときのショックは非常に大きいものです。

「やはり私の頭が悪いからでしょうか？」

「私は勉強に向いていないのかもしれないかも」

そんなグチャや悩みが口をついてしまう人を、私はこれまでたくさん見てきました。

**貴重な時間と労力をかけて頑張ったにもかかわらず、成果が出なかつただけでなく、自分を否定してしまうような結果になってしまふというのは避けたい……。**これは誰も**が願うことだ**と思います。

では、なぜこのようなことが起きてしまふのでしょうか？ その原因を探ってみましょう。



## 「作業」と「勉強」は違う

考えられる原因のひとつとしては、「**自分は勉強量が多い**」と勘違いしているという**こと**がありえます。

一生懸命勉強しているつもりになつていても、実は成果を得るにはほど遠い方向に進んでしまつて**いる**のです。このような勘違いが起きるのは、「**作業と勉強の取り違**

い」を起こしているからです。

あなたはこんな状態に陥っていませんか？

「今日は頑張って勉強した」

こんな気持ちになっていくあなたのやっていたことは、次のようなものでしょう。

◎教科書をひたすら読んだ

◎覚えるべきことをノートにまとめた

◎ただひたすら問題を解きまくった

このようなことは「勉強した」とは言えません。

たしかに、頑張っていると思います。それなりに時間もかかったことでしょう。その点については称賛に値します。しかし、「勉強」はできていません。

「勉強」とは、自分の頭を使って考えることです。ひとつの事柄に対して、疑問を持ち、それを解決するために情報を収集し、収集した情報を取捨選択する。取捨選択し



た情報を整理して、最終的に自分の中で咀嚼し吸収する。これが「勉強」です。

たとえば、問題を解くにしても「作業」と「勉強」に分けることができます。

問題を解くときに、答えを出すことのみ集中するのは「作業」です。

そして、問題をただ解くのではなく、

「なぜ、それが問われているのか？」

「そこで問われている内容を理解するためには、どのような情報が必要なのか？」

「必要な情報の中で最終的に覚えておかなければいけないものはどれか？」

これらをしっかり考えながら問題を解くのが「勉強」です。

特に気をつけなければならないのは、「同じ問題を何回解くか」ということに心が傾きすぎてしまうあまり、**ただ答えを出すという「作業」の繰り返しになってしまう**ことです。これでは意味がありません。しかし、残念ながらこういう受験生が多いのも事実です。

問題を解くことは、それにより**学んだ知識を頭の中に定着させる**ことが目的です。

「自分がいつたい何の目的でその問題を解いているのか」を考えることもなく、ただ

ただ回数をこなせばどうにかなるだろう、という認識でひたすら「作業」を繰り返しても、徒労に終わることになります。

だから、「勉強」と「作業」は明確に分けて考えることが重要なのです。

両者を比較すると、どう考えても「作業」のほうが楽です。だから、多くの人は気がつくとも「作業」ばかりやってしまうのです。

そして「作業」と「勉強」の違いに気がつかないまま最後までいってしまい、結局成果が出ないまま終わります。

たとえば、見たことがある問題であればなんとか解答できるものの、見たことがない問題に直面すると、お手上げ状態になってしまうというのは、「作業」ばかりやっただ人に見られる傾向です。

本人にしてみれば「一生懸命やったはずなのに……」と言いたくなるかもしれませんが、努力の方向性が間違っているので、成果が出ることはありません。

教科書に載っていることがそのまま問われることが多い小学校や中学校の定期テストであれば、「作業」で十分対処できるかもしれません。

しかし、大学受験や資格試験の世界は、「作業」だけでは残念ながら対処できないのです。

「勉強」とは自分の頭を使って考えること。その問題から何を学ぶかを考えることなくして「勉強」は成立しません。



## 「モチベーション」という言葉の危険性

さて、「勉強量」が一定量必要であること、「作業」と「勉強」が違うことは、今の説明でご理解いただけたと思います。

これらのことが頭でわかっていても、なお「勉強」が手につかない……。

「勉強」はおろか「作業」にさえ手をつけることができていない……。

そんな人が実は多いのです。

そういった人に、その理由を聞きたい次のような答えが返ってきます。

「実はモチベーションが上がらないんです」

「最初はモチベーションが高かったんですが、なんだか最近上がらなくて」

つまり「モチベーションの低下」を勉強が手につかない理由にしているわけです。

面白いのは、「モチベーションの低下」を自覚している人に、その原因を聞いてみると、本来の内容とは関係のないところに行き着くことです。

「最近バイトで怒られた」

「このところ雨続きでなんだか気が重い」

「彼氏または彼女にふられた」

「育てていた観葉植物が枯れてしまった」

……などなど。

「勉強」の過程で何かあったからというよりは、それとは直接関係のない出来事をきっかけに、それまで高かったはずのモチベーションが下がってしまったのです。それによって「勉強」をやらなければならないことはわかっているけれども、どうしても始めることができなくなっているわけです。

「自分はなんて心の弱い人間なんだろう」

「○○君はきつと今頃一生懸命勉強しているに違いない。それに比べて自分はダメな人間だ」

困ったことに「モチベーション」という言葉が会話の中で出てくるときは、ネガティブな内容の会話になりやすくなります。

下がったことを自覚したからこそ、「モチベーション」が話題に出るのでしょから、それは当然なのですが、ネガティブな会話を交わすことで、現状を改善することはできません。それどころか、さらに状況を悪化させるおそれがあります。

「あゝ、わかるゝ、私も今モチベーションが上がらないんだよね」

「そうそう、サッカー日本代表も負けちゃうしさ、消費税は上がるしさ。なんかだるいよねゝ」

こんな傷をなめ合うような会話を一度や二度耳にしたことがあるでしょう。学生時代、よく定期テストの前に、「勉強していないこと自慢」を友人同士で繰り広げたと同じです（かくいう私も高校生の頃よくやっていましたか……）。



## モチベーションは、無理に上げようとしなくていい

このやっかいな「モチベーション」の正体について考えてみましょう。

そもそも、「モチベーション」はちよつとしたことで下がります。そして、反対にちよつとしたことで上がるものです。

つまり「モチベーション」なんて上がったリ、下がったりするものでしかないので

す。  
「彼氏にふられてモチベーションが下がった」とか「日本代表が負けてモチベーションが下がった」などと言っている、おいしいものを食べたならモチベーションが上がるかもしれません。

「人生はクローズアップで見れば悲劇だが、ロングショットで見れば喜劇だ」

これは喜劇王チャップリンの言葉です。

「モチベーション」の問題も、結局はここに行き着くのではないかと思います。つま

り「モチベーションが低いから何もできない」のではない、ということです。

今、モチベーションが低いのは、そういうタイミングであるにすぎず、これから上がる可能性があるので。

言い換えれば、今、モチベーションが低いのは、これから上がる前の状態にすぎない。こう考えるとよいでしょう。

だから、無理にモチベーションを上げようとしなくていいのです。そんなことをしなくても、いずれモチベーションは上がります。

だから、今モチベーションが低下しているのは、あなたのせいではないのです。ただ単に、「モチベーションが低下している」という事実、つまり状態でしかないのですから。だとすれば、低下したことについて自分自身を責める必要は全くないわけです。

それより、モチベーションの循環をよくして、低下しても短期間で再び上昇することができする方法を考えていきましょう。そのほうが建設的な考え方だと思います。

そもそも、モチベーションが低いと言い出す時点で、「思考停止」状態になってい

る可能性があります。

「モチベーションが低い」 Ⅱ 「勉強をする気にならない」 Ⅱ 「仕方がない」と考えてしまい、それ以上何もしようとしない。

結局、モチベーションが上がらないから勉強できなくて当然、と考えているということです。



---

## モチベーションに頼らない「仕組み」づくり

しかし、ここまで述べてきたことからわかるように、モチベーションが上がらなければ、勉強ができないと思っていること自体大きな間違いです。

人によっては、モチベーションが低下した状況において、「ここまで頑張ったら甘いものを食べよう」とか「ここまで頑張ったらDVDを見よう」とか、さまざまなインセンティブを自分に与えて、モチベーションを上げようとする場合もあります。

もちろんうまくいくこともあります。それはたまたまモチベーションが上昇する



タイミングとインセンティブを与えたタイミングが一致したからにすぎません。

タイミングを間違えると、インセンティブを与えたのに思うように気が乗らないなんてことになります。かえって「勉強したくない自分」に気がついてしまい、逆効果になる場合すらあります。

つまり、**安易なインセンティブは「百害あって一利なし」**という結果に終わることが多いのです。

繰り返しになりますが、外部の事情によりモチベーションは簡単に下がってしまい、また、下がったモチベーションを無理矢理上げようとしてもタイミングを間違えると逆効果になります。

実は仕事においても、勉強においても、常に**ハイパフォーマンスを発揮することができる人**は、モチベーションに頼らない「仕組み」を持っているのです。

たとえば、イチロー選手がバッターボックスに入る前に「必ず決まった動作をする」ことは有名です。

「**プリシヨットルーチン**」と言いますが、仕事をする前や勉強をする前に「必ず決ま

った動作をする」ことで、自分の気持ちをも「仕事モード」「勉強モード」に切り替えることができるのです。

私の場合は、講義をする前に必ずマイクや教卓をウェットティッシュで拭くことで「仕事モード」に切り替えるようにしています。

このように自分が「勉強モード」に入ることができると、「型」と「習慣」をつくってしまおうのです。

こうやってその日のモチベーションに頼らない「仕組み」をつくってしまおうと、スムーズに勉強を始めることができます。



## モチベーションは勝手に上がる

「でも、モチベーションが低かったら、始めてみたものの乗ってこないのでは？」と思った人もいるかもしれません。

しかし、大丈夫です。モチベーションは簡単にながるとともに、簡単に上がるもの

でもあるからです。

子どもが習い事をしている場合を考えてみてください。たとえば、水泳教室に通っている場合を想定してみましょう。

「行きたくない！」とぐずっている子どもに対して、インセンティブを与えても残念がらなかなかその気にならなかつたりします。

そこで、無理矢理にでも行かせ、半強制的に泳がなければいけない状態をつくってしまいます。

すると、水泳教室には友達もいますし、コーチもいて、家を出るときは気が乗らなくても、いざ行って準備体操を始めた頃にはなんだか楽しくなってきた、「今日は楽しかったよ〜」なんて帰宅後にニコニコしながら話したりするのです。

これを何度か繰り返すうちに、**本人もそのパターンがわかってくる**ので、「とりあえず行ってみよう」と自分で考えるようになります。

子どものケースでなくても、友達との約束があるのに「今日は面倒くさいなあ」なんて思うことはあるでしょう。ここだけの話ですが、私はしょっちゅうあります（笑）。

これも同じです。

「まあ約束したから行ってみるか」なんて考えて、とりあえず待ち合わせ場所に行き、実際に友人に会うと、なんだか楽しい時間を過ごすことができるものです。

このようにモチベーションは、行動を伴うと、その中で徐々に上がっていくものなのです。だから、**無理矢理上げようとするのは、かえってマイナスに働くことがある**ことを忘れないでください。

「ごちゃごちゃ言う前に、とりあえずやってみる。」

**行動が伴うと、本人が意識していなくてもモチベーションは勝手に上がっていきま**す。それこそアダム・スミスではないですが、「神の見えざる手」によって上がっていくようなものなのです。

そもそも、「モチベーションが……」と言っているときは、モチベーションは下がっているままの状態ということ。先ほども述べたように、モチベーションはネガティブな会話のキーワードなのです。

実際、企業の中で「モチベーション」という言葉がよく使われるようになったのは、

リーマンショックの後から、という話もあるくらいです。

つまり、企業の業績が悪化した後、盛んに「モチベーション」という単語が使われるようになったということです。

この例を見ても、やはり「モチベーション」はネガティブな会話の中で使われているということがわかります。

そもそも「モチベーション」なんて全く気にならなくなったときこそ、モチベーションはよい状態に保たれていると考えるべきです。

モチベーションがよい状態に保たれているからこそ、モチベーションに頼らずにしっかりと結果を出すことができるのです。

それができていない人は、モチベーションのアップダウンに合わせて、仕事や勉強の成果もアップダウンします。

それは「人間らしい」かもしれませんが、結果を出すことを求められる場面ではそれでは困ります。

やはり、モチベーションに頼らずに、コンスタントに結果を出すことができるよう

になることこそ、受験生には必須の条件です。



## 勉強の「型」と「習慣」を構築するだけでは不十分

では「モチベーション」をよい状態に保つためには、どのような工夫をするべきなのでしょうか？

「仕組み」を持っている人は強い、ということをお先に述べました。

「仕組み」というのは、プリシヨットルーチンを持つということになります。言い換えれば、「型」と「習慣」を自分の中で決めてしまうということなのです。

仕事や勉強であれば、的確な目標設定と周到な計画が必要であることは言うまでもありません。そして、立てた計画を、自分の中で決めた「型」と「習慣」に従って持続的に実行していくことが合格のカギになります。

一番大切なことは、「**持続的に実行していく**」ということなのです。

仕事をしていても、子育てをしていても、そして、この本のテーマである勉強をし

ていくにしても、実行し続けるにあたっては、さまざまな壁があなたを待ち受けています。

**予想できうる困難もあれば、予想だにしなかったような困難も発生します。** 平穩無事に終わるなんてことは、よほどの奇跡でも起きない限りはありません。

困難は必ず現れます。だからこそ、その困難がつくり出す壁を、あなたは知恵と勇気をふりしぼってひとりで乗り越えていかなければなりません。場面によっては借りの力を借りながらその壁を乗り越えていくことが必要なこともあるでしょう。

なんだか「ドラクエ」や『ワンピース』のような話になってしまいましたが、壁を乗り越えるということは、生きている限り逃れることのできない人生の永遠のテーマです。

そして、壁を乗り越えるためには、実は「型」と「習慣」を自分の中で決めるだけではまだ不十分なのです。

「型」と「習慣」によって実行できるようになったのであれば、それを持続できるようにするための土台もつくっていきましょう。



## 土台をつくる3つの力

持続できるようにするための土台を支えるのは、

「やりきる力」

「切り替える力」

「巻き込む力」

の3つです。では簡単にそれぞれの内容を紹介していきましょう。

### ◎やりきる力

これは、文字通り、「目標に向かって最後まで実行し続けるための力」です。目標に向かって実行し続けるためには、そもそも**明確な目標を設定すること**と、それを実現するための**周到な計画**が必要になります。そして、次々に現れる壁を軽やかに乗り越えていくことも必要です。



これを可能にするのが、「やりきる力」だと考えてください。

### ◎切り替える力

「やりきる力」を発揮するためには、この「切り替える力」が欠かせません。先ほども述べたように、予想されうる困難や予想できない困難が勉強には待ち受けているわけです。

その困難にぶつかったときに、いちいち心が折れていたら「やりきる」ことはできません。

心が折れるのはしょうがないことですが、折れっぱなしになっているのはまずいので、どこかで「区切り」をつけなければなりません。

区切りをつけるためには、「右から左へ受け流す」ことも必要です。なんだか何年前かに流行ったお笑い芸人のネタみたいですが、「右から左へ受け流す」ことは考え方を切り替えるためにはとても大切なことなのです。

「区切り」をつけ、「受け流す」ことで、しっかりと切り替える。そして、待ち受け

る困難に合わせて、切り替え方も工夫していかなければいけません。

ひとつの方法論だけで突破できるというわけではないのが、勉強のやっかいなところです。

しかし、実はそこにはあらゆる切り替え方に通じる共通項が存在するのです。

それが「自分の課題」「相手の課題」です。

そこに気がつくかどうか、切り替え上手になることができるかどうかの差が生まれる原因になります。だからこそ、「切り替える力」が大切なのです。

### ◎巻き込む力

壁を自分の力で乗り越えようとすると、時には仲間の力を借りることも必要です。ただ、人との関わりを極端に嫌がる人も増えていきます。特に、勉強は自分ひとりで行うものと考えている人も少なくありません。

実は私もそうです。講師の仕事にしても、できる限り人の助けを借りずにやっていきたいと思っています。



## モチベーションに振り回されない！

しかし、そう思っていないかもしれませんが、当然まわりの人の手助けがなければ講師の仕事はできません。教材を手配してもらったり、教室の準備をしてもらったりと、まわりのスタッフがやってくれている仕事なしには、私の仕事は成り立たないのです。勉強も同じです。自分の目標を達成するために、まわりの人の力を上手に借りるために必要になるのが「巻き込む力」だと考えてください。

ここまで読んできたことで、あなたは勉強に対する意識が大きく変わっているはずですよ。

勉強をするにしても、仕事をするにしても、「モチベーション」なんて気にする必要はありません。

それよりも「型」と「習慣」を身につけることで、いつでも「勉強モード」に入ることができるようになることが大切なのです。

さらに、「やりきる力」「切り替える力」「巻き込む力」という3つの力が備わることで、あなたの勉強における目標を達成することができますようになります。