



発行
江戸川区立
瑞江第二中学校
校長 滝澤 清豪
発行日2月6日
東京都江戸川区
瑞江4-54-1

朝礼より

(2月2日)

みなさん、おはようございます。今日は令和7年度の最後の朝礼です。そして、3年生は都立推薦の発表の日ですから、この朝礼の場所に来れない人もいますね。残念ですが話を進めることにします。今日の話は「運」についての話をしたいと思っています。

みなさんは、自分のことを「運がいい人」だと思えますか。それとも、「どちらかというと運が悪い」と思っているでしょうか。今日は、雑誌『プレジデント』に掲載されていた、脳科学者・西剛志(にしただけゆき)さんのお話を、私が皆さんに紹介します。西先生は、これまで多くの成功している人、たとえば経営者やトップアスリート、各界で活躍している人たちに、ある質問をしてきたそうです。それは、

「あなたは、自分のことを運がいいと思いますか?」という質問です。すると、

驚くほど多くの人が、迷いなくこう答えるそうです。

「自分は、すごく運がいいんです。」しかも、謙遜して言っているではありません。本気で、心からそう信じているのだそうです。

一方で、なかなかうまくいかない人や、不運が続いていると感じている人は、「自分はなんて運が悪いんだろう」と、よく口にしま

す。西先生自身、もともと「運」という言葉に少し懐疑的だったそうです。運なんて、ただの確率の問題であって、科学で扱うものではない、と考えていたそうです。ところが、脳の働きと人のパフォーマンスを研究する中で、はつきりとした一つの考えにたどり着きました。それは、成功とは必要な場面、最高のパフォーマンスを発揮し、望む結果を出すことだ、ということです。そして、成功している人たちは、「自分は運がいい」と思い込むことで、

脳のパフォーマンスを最大限に引き出し、結果として成功をつかんでいる、というのです。つまり、「運がいいから成功した」のではなく、「運がいいと思い込んでいたから、脳の状態が整い、高い力を発揮できて成功した」ということなのです。

では、なぜ「運がいい」と思えば、そんなにパフォーマンスが変わるのでしょうか。私たち人間は、無意識のうちに、「自分はこういう人間だ」、「この状況は、きつこうなる」という前提、思い込みを持って生きています。この無意識の思い込みが、脳の働きに強い影響を与えているのです。

ここで、西先生は、ある有名な心理学の実験を紹介しています。高齢の方に、単語を覚えてもらう実験です。最初に、「これは、ただの心理実験です」と伝えてから行くと、高齢の方でも、若い人とほとんど変わらない成績が出ました。ところが、まったく同じ内容のテストで、「これは、記憶力のテストです」とはっきり伝えてから行くと、高齢者の成績だけが、がく

と下がってしまったのです。能力が本当に衰えていたわけではありません。「年を取ったから、記憶力は悪いはずだ」という思い込みが、脳にブレーキをかけ、本来の力を出せなくしてしまったのです。

これと同じことが、「運」にも当てはまる、と西先生は言います。「自分は運が悪い」「どうせうまくいかない」「そう思っている人は、無意識のうちに自分にブレーキをかけ、力を出せず、失敗する確率を自分で高めてしまっているのです。

反対に、成功している人たちは、「自分は運がいい」という前提を持つことで、脳の余計な緊張を外し、本来の力を100%発揮できる状態をつくっている、というのです。

さらに、西先生は「脳は、見たいものしか見ない」という大切な性質を紹介しています。ここで、みなさんに少し実験をしてみたいと思います。今から、体育館の中をぐるっと一度見回してみてください。天井、壁、床、周りの人たち、どこでもいいです。……では、10秒ほど時間を

あげます。はい、時間です。元に戻って、こちらを向いてください。では、質問です。今いるこの空間に、緑色のものはいくつありましたか?どうでしょう。正確に答えられる人は、ほとんどいませんね。では、もう一度だけ、今度は「緑色のものを探そう」と思って、周りを見てみてください。

……どうでしょうか。さっきより、「あ、ここにもあった」「あそこにもあった」と、いくつも見つかりますよね。

人の脳は、世界中のすべての情報を処理できません。だから、「自分にとって大事だ」と判断した情報だけを拾い、それ以外は自然と無視する仕組みになっています。

これが、人生のチャンスにも当てはまります。運がいい人、成功している人は、「自分は何をしたいのか」「どうなりたいのか」という目標がはっきりしています。だから、脳が自然と、必要な情報やチャンスに気づくようになるのです。特別な魔法を使っているわけではありません。ただ、目の前を流れているチャンスに、脳の働きとして気づけているだけなのです。

そして、この雑誌では「運がいいモード」に切り替えるための、科学的に正しい7つの習慣が、このあと紹介されていく、という話で文章は続いていきます。

みなさん、今日一番伝えたいことは、これです。

運は、生まれつき決まっているものではありません。「自分は運がいい」と思うことが、脳の働きを変え、行動を変え、結果を変えていく。学校生活でも同じです。「どうせ自分は無理だ」と思うのか、「きつと自分はいまより」と思うのかで、みなさんの脳の働きも、行動も、未来も、少しずつ変わっていきます。今日からぜひ、「自分は、意外と運がいいかもしれない」とそんなふうに思いながら、一日一日を過ごしてみてください。それが、みなさん自身の「運」をつくる第一歩になるかもしれません。

以上で私の話を終わります。校長 滝澤清豪

奇跡の確率

私は先日、人生の中で類を見ない驚くべき出来事を経験しました。それは、その日は校長室に来客があり、別々の機会にお話した二名

のお名前が、私の妻と娘の名に、一点の曇りもなく重なっていたのです。お一人は妻と漢字まで全く同一、もう一人は34年前父として願いを込めて名付けた娘と同じ読みをもつ方でした。

名は、誰かが誰かの幸せを願って贈る「意志の結晶」です。自らが選び、長年愛着をもって呼び続けてきたその名が、全くの他者を通じて同日1時間の差で私の目の前に現れる。この「個人の選択」と「世界の偶然」が重なる確率を、名付けの背景まで含め数学的に推計すると、コンピュータは数千億分の一という天文学的な数字を私に示しました。

銀河の星々が一列に整列したかのような、この極致とも言える偶然を体験した今、私は心に決めました。これからの人生で「宝くじ」を買うことはありません。これほどの幸運を、家族にまつわる名という最も嬉しい形で、既に引き当ててしまったからです。一生分のツキを全て使い果たしたと思えるほど、衝撃的で不思議な日の出来事でした。

校長 滝澤清豪