

# 「一生懸命を楽しむ」という考え方

株式会社 野村総合研究所  
シニアパートナー  
三崎 富査雄

動画を倍速や早送りで視聴する人が増えているという。必ずしも若者だけでなく、かくいう私も情報系のテレビ番組や YouTube 動画はもちろん、映画やドラマであっても 2 倍速とまではいかずとも 1.5 倍速で観ることもよくある。その背景として、月額見放題のサブスクリプション型が当たり前になり、1 本当たりの金額を考慮することなく多くの映像作品を鑑賞できるようになったこともあるが、コスパ（コストパフォーマンス）やタイパ（タイムパフォーマンス）を求める人が増加しているという時代背景もあるだろう。生産性を高めろ、という社会全体の雰囲気もさることながら、SNS 全盛の現代においては同世代の他者と自分を容易に比較できてしまい“まだ何も成し遂げていない自分”を焦らせてしまうことが、コスパやタイパを過度に気にする風潮の根底にあるという見方<sup>\*1</sup> も大いに納得できる。

翻って、今年 3 月の WBC 日本代表の優勝は、多くの国民に希望と喜びをもたらした。史上最強の侍ジャパンと評され、選手たちにとっては優勝へのプレッシャーも相当大きかっただろうが、とりわけ MVP を獲得するなど大活躍した大谷翔平選手は「野球小僧」と呼ばれるほど心底野球を楽しんでいたように見える。もちろん勝利への執念はありつつも、優勝を楽しむのではなく、あくまでも「一生懸命にやり切ることを楽しんだ」結果として優勝を手にしたのであろう。

スポーツドクターの辻秀一氏によれば、現代人は自己肯定感の呪縛に苦しんでおり、その背景には「認知的思考」による支配があるという。認知的思考とは、外界に向けた、結果や評価を大事にする思考であり、その思考が育まれるような教育が、家庭、学校、社会でも行われている。むしろ、自分の心に向けた「非認知的思考」を意識し「好き」や「志」など、自分らしさを大切にすることで自己存在感を育てていくべきだという<sup>\*2</sup>。全日本柔道連盟が小学生の全国大会を廃止したのも、小さいころからの「勝利至上主義」を改めようという動きであり、結果に固執しすぎるあまり心を病んだり体を壊したりすることを避け、純粋にスポーツを楽しむことを目指している。大人は子どもと違って、自らを律して非認知的思考を大事にしていくべきだろうが、それでも環境にあらがうのは易しいことではない。従業員の幸福度を高めることを目指している会社や組織も多いが、その実現のためには、生産性や効率性を高めて出た成果のみを過度に愛（め）でるのではなく、一生懸命にやるのが楽しいと思える風土づくりもますます重要になってきているのではないだろうか。

※1 稲田豊史『映画を早送りで観る人たち〜ファスト映画・ネタバレ——コンテンツ消費の現在形〜』光文社 2022 年 4 月

※2 辻秀一『自己肯定感ハラスメント』フォレスト出版 2022 年 2 月