

道 -ROAD-

大阪学芸中等教育学校
校長室だより

1.01 と 0.99 の法則

先週末に過去最長の梅雨が明け、連日猛暑が続いています。北館中庭の木々から蝉の声が響いており夏本番の到来です。熱中症が心配されます。コロナ対策とともに、こまめな水分補給、十分な睡眠など自分自身の体調管理をしっかり行ってください。

先日「nudge (ナッジ)」という言葉があることを知りました。直訳すると「そっと後押しする」という意味ですが、「自分自身にとって、**より良い選択を強制ではなく自発的に取れるように手助けする手法**」を指す行動経済学の理論です。

新型コロナウイルスへの対応が行われている中、この「nudge」と言う発想が大変意義があり、自治体でも取り組みが進められています。例えば、「石鹸で手を洗いましょう」というメッセージを掲示しても、これだけでは「石鹸の手洗い」が浸透しないようです。そこで、言葉を変えて「となりの人は石鹸で手を洗っていますか」と掲示すると、石鹸の消費量が増えたようです。また、消毒用アルコールを入口から入って正面や目の高さに設置し、さらに矢印のマークで分かりやすくし効果を上げたという報告もあります。そして、「……を控えて、……をしてください」より、「あなたの行動で周囲の人の命が助かります」というようなメッセージが効果的なようです。

夏休みに入ると、家庭で生活する時間が長くなると思いますが、引き続き感染防止の行動を心掛けてください。

さて、夏休み前に「**1.01 と 0.99 の法則**」と話を紹介します。

1.00 とは 100% です。1.00 を何回かけても答えは 1.00 になります。そして、1.01 というのは 100% やり切るだけでなく、昨日より 1% だけでも上回ることで、0.99 というのは、ほんの少しだけ「まあいいか」と 1% だけ手を抜くことを意味しています。1.01 と 0.99 はたった 0.02 しか違わないが、その違いを積み重ねていくと結果的に歴然とした差が出てきます。

これを 100 回繰り返すとどうなるか。1.01×1.01×1.01×……と 100 回掛ける。つまり昨日より 1% 頑張った 1.01 を 100 乗すると 2.70 になります。同様にほんの少し手を抜く 0.99 を 100 乗すると 0.37 となり、その差は 7.3 倍になります。

さらに、1 年間ではどのようになるのでしょうか。1.01 の 365 乗は 37.78 になりますが、0.99 の 365 乗は 0.03 です。なんと、その差は 1260 倍になってしまいます。

これは何を意味しているかという点、1.00 が通常の自分だとすると、+0.01 は努力した自分。早起きして英単語を 3 つ覚えるなど、ちょっとしたプラスアルファがあれば、それを毎日続けると 1 年後には 37.8 倍に成長した自分がいることとなります。逆に、-0.01 は怠けた自分。家でゲームする時間が増えるなど、ちょっとしたマイナスがあっても毎日を過ごすと、1 年後には現在の 0.03 倍になってしまいます。0.03 倍とは、やってないに等しいです。

実は、この話は楽天の三木谷社長が執筆した「成功のコンセプト」に記載されている内容で、要約すると **1.00 をベースとして考えた際、1.01 のようなちょっとした努力や成長でも 365 日積み重ねると大きな力になると言うことです。逆に 0.99 のようにちょっとしたでもサボっていくと、積み重なって何も生み出さない**という教えです。

まずは、夏休みの間、ちょっとしたことを毎日続けることで、1% ずつ成長することを目指して取り組んで欲しいと思います。