

GRITとは 要点まとめ



※当資料に従うことで、法令違反がないことを保証する資料ではありません。
※あくまで参考としてご利用いただくことを想定している資料です。実際の制度内容は国の資料等をご確認ください。
※当資料は、2025年5月時点の内容となっております。最新の情報は国の資料等をご確認ください。

GRITとは 要点まとめ

GRIT（グリット）とは

GRITは、心理学者アンジェラ・リー・ダックワースによって提唱された概念で、「長期的な目標に対する情熱と粘り強さ」を意味します。彼女の研究では、IQや才能よりも、困難に直面しても諦めずに努力を続ける力が、学業や職業での成功を予測する重要な要因であることが示されています。

GRITの構成要素

GRITは主に以下の2つの要素で構成されます。

- **情熱（Passion）**：長期的な目標に対する一貫した関心と継続的な取り組み。
- **粘り強さ（Perseverance）**：困難や失敗に直面しても、努力を続ける能力。

これらの要素が組み合わさることで、個人は長期的な目標達成に向けて持続的に努力することができます。

GRITの測定方法

ダックワースは、GRITを測定するための「GRITスケール」を開発しました。このスケールは、自己評価形式の質問項目からなり、個人の情熱と粘り強さのレベルを数値化します。スコアは1から5の範囲で、高いほどGRITが強いことを示します。

GRITとは 要点まとめ

| GRITを育む方法

GRITは後天的に育むことが可能です。以下の方法が有効とされています。

- **成長志向を持つ**：挑戦的な目標を設定し、失敗を学びの機会と捉える。
- **成功体験を積む**：小さな成功を重ねることで、自信と粘り強さを養う。
- **新しいことに挑戦する**：未知の課題に取り組むことで、柔軟性と適応力を高める。
- **GRITの高い人と交流する**：粘り強い人々との関わりから、姿勢や価値観を学ぶ。

GRITは、長期的な目標達成に向けた情熱と粘り強さを示す重要な特性です。

個人の努力と環境要因の両方を考慮しながら、GRITを育むことが、持続的な成功へのコツです。