

天沼小だより

文責

校長 大里 忠弘



新型コロナウイルス感染症感染予防対策のための臨時休校がいつまで続くのか、保護者の皆さんも、お仕事の方がどうなるのかと、先を見通せない不安の日々を過ごされていることでしょう。学校が休校中とはいえ、ご家庭との関係を切らすわけにはいきません。お子さんの様子についてお聞かせいただくために、担任から電話をかけさせていただくことになるかと思えます。また、私からも、本紙上で情報提供をさせていただきたいと思えます。

マシュマロ実験で判明！ 4歳児の行動が将来の生活を左右する！？



50年ほど前に、アメリカのスタンフォード大学で行われた心理学の実験について紹介します。「マシュマロ実験」と呼ばれる、心理学の世界では大変有名な実験です。

●4歳児の子どもを一人ずつ、小さな部屋に入れ、目の前においしそうなマシュマロを置きます。

「今すぐ食べてもいいよ。でも、15分待っていられたら、もう一つマシュマロをあげる」
「途中で食べなくなったら、ベルを鳴らして食べちゃってもいいよ」
と伝えて、実験者は部屋から出ます。

ほとんどの子どもはしばらく待ってみます。もう一つマシュマロがもらえるんだったら、我慢してみようかなと思うのでしょうか。ですが、4歳の子供です。食べたいという気持ちの方が、我慢や理性を上回ってしまいます。全員が我慢できたというわけにはいきませんでした。食べたい気持ちを抑えるために色々工夫してみます。目をつむってみたり、マシュマロから離れて部屋の隅に行ってみたり、マシュマロとお話をしてみたり。

- 耐えきれずに、実験者が部屋を出るとすぐに食べてしまった子が1/3
 - しばらく頑張ってみてけど、途中で食べてしまった子が1/3
 - 15分間我慢して、2つめのマシュマロをもらえた子が1/3
- と、ほぼ均等に分かれました。

だから、何だって話してすよね。この実験で何が分かったのでしょうか。実は、この実験、20年以上かけた大プロジェクトだったのです。



10数年後の追跡調査

10数年後、彼らが青年になってから、詳細な追跡調査が行われました。実験に参加した子どもの保護者や、幼稚園、学校の先生などからアンケートをとりました。彼らの学校時代の様子はどんなだったか、青年になってどんな生活をしているか。詳しく調べました。

●15分間我慢して、2つめのマシュマロをもらえた子の多くは、

- ・対人関係能力が高い
- ・自己主張ができる
- ・ストレスに強く、くじけない
- ・困難な課題に挑戦する
- ・積極性がある
- ・学習意欲が高い
- ・自尊心が高い

との情報が集められました。いいことづくめですね。

●耐えきれずに、実験者が部屋を出るとすぐに食べてしまった子と、しばらく頑張ってみただけ、途中で食べてしまった子たちは、感情的になりやすい、飽きっぽいなど、学校でも家庭でも行動上の問題を抱えている率が高いということが分かりました。

どちらの子たちが、人生において成功を収める確率が高いかは想像に難くないですね。

4歳のとき、目の前のマシュマロの誘惑に負けてしまうか、それとも、自分の欲望をうまく抑えて、2つめのマシュマロをもらうまで我慢できるかが、その子の将来と深く関わっているのです。面白いと思いませんか？いや、怖いですかね。マシュマロを2つ食べるわけですから、こちらの方が欲張りなような気がします。

将来の目標のために、目の前の不都合を我慢したり、努力したりすることのできる子は、その後の人生においても、先の大きな目標のために目の前のストレスをうまく処理することができるということが言えるのかも知れません。

反対に、先によいことが待っていると知っていながらも、「今食べたいから」と我慢や努力をしない子は、青年になっても、勉強や受験の準備に耐えるよりも、「今遊びたいから遊ぶ」「今勉強したくないからしない」といった、そのときの感情に流され、その感情を自分でコントロールできず、問題を抱えてしまうことになるのではないのでしょうか。

ダニエル・ゴールマン博士は「IQと人生の成功度には関連がない」と書いています。どんなに頭がよくても、人生で成功するかどうかは分からないということです。博士は、IQよりも大事なものがあるのではないかと考えました。それが、EQ。マシュマロ実験はこのEQを見ていたのです。感情的知能といいます。

- ・自分の感情が今どんな状態であるかを意識できる
- ・自分の感情をコントロールできる
- ・ものごとをポジティブに考えて自分を勇気づける
- ・相手の感情を感じる
- ・人と良い関係をつくるなどの能力です。

子どもの自制心は子育てで伸ばせる

4歳の時に、お菓子を食べるのを我慢できたかどうかで、将来の行動、人生の成功が決まる。なんだか恐ろしい話ですね。でも、目の前のマシュマロを食べずに待つという自制心は、子どもが元々持っている力というより、その子の育つ環境で引き出すことができるということを明らかにした新型マシュマロ実験というものもあるのです。その詳細は次号で。