



私が4歳の時ならマシュマロを食べてしまったかも！

3つ目の約束（自制心）「良いことをする勇気と悪いことをしない勇気をもつ。」の巻

佐渡市立河崎小学校長 濱田 晴明

ここにマシュマロを一つ置いておくよ。15分後にお母さんが戻ってきたとき、このマシュマロがまだあったら、もう一つをあげるからね。



マシュマロを見つめる子ども

みなさんならどうしますか？

これは、アメリカの4歳の子どもに実施した実験です。結果は、3分の2の子どもがマシュマロを食べ、残りの3分の1の子どもが食べなかったそうです。そして、このマシュマロを食べた子どもと食べなかった子どもの15年後を調べたそうです。

結果は以下のようになりました。

【我慢できず食べてしまった人の15年後】

- 自分をダメな人間だと思う傾向にある。
- 感情の起伏が激しくけんかをよくする。
- ドラッグや犯罪に手を染める確率が高い。
- 肥満の割合が高いなど。

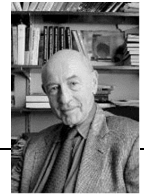
【我慢して食べなかった人の15年後】

- 成績が良い。
- 友達をつくる力にたけている。
- ストレスに強い。
- 将来の計画ができています。

50年後も調べたところ、同じ結果だったそうです。この結果には、「**自制心**（心をコントロールし、目先の誘惑や悪い心に負けない心）」が大きく左右したとのこと。

さて、人はいろいろな誘惑・悪い心に負けそうになることや負けることがあります。（上記の実験なら、私が4歳の時は、我慢をしてもう一つ食べるより、目の前の一つを食べてしまっていたかもしれません。）最近、テレビニュースで、「**自制心**」が弱く、犯罪を犯す子どもが多く見られます。河崎小学校の子どもたちは、「**自制心**」が働いた言動をとっています。それは、幼児期に安定した生活を送っていたからです。「**自制心**」が働いた言動は、中学校でも続けてほしいです。周囲に影響されずに、「自制心」を働かせ、ダメなことは「ノー」と言ってほしいと願っています。

では、この「**自制心**」は、4歳以降は身に付けることができないのでしょうか。アメリカの心理学者ウォルター・ミシェル氏は、「**練習・訓練で身に付く。**」と言っています。その方法として2つ主張しています。



① 日ごろの生活を自分で管理することができるようになること。

【例】決まった時刻に寝て、決まった時刻に起きる。宿題をしっかりとやるなど。

② 常に、「もし〇〇したら、□□する・しない。」という思考を用いること。

【例】「もし、ゲームがやりたくなったら、宿題をしてからやる。」

「もし、いやなことをあつたら、親や先生に相談をする。」

「もし、甘い物が食べたくなったら、お茶を飲むようにする。」

※この思考で目標に向かうと、目標達成率が高くなると脳科学的に証明されています。

上記のことを全校朝会で子どもたちに話した後、「**自制心**」をより一層身に付けてほしいと願い、河崎小学校の3つ目の約束として以下のことを提示しました。

【河崎小学校3つ目の約束】

良いことをする勇気と悪いことをしない勇気をもつ。

ご家庭や地域でも、この約束を意識して指導をくださるとありがたいです。

※実は、大人でも同様の実験がされました。大人なら我慢するかというと、そうではなかったそうです。お腹の出た木村拓哉では、人の指導はできません。私自身も自制心を高める努力をしています。