

小さい頃に自制心（セルフコントロール）を育てることの大切さ

自制心などを育てる研究を南風原の幼稚園で始めることになりましたので、このような情報を5回程度お届けしたいと思います。まず1回目は、約60年前にスタンフォード大学内（アメリカ）で行われた「マシュマロテスト」という有名な実験の紹介です。

この実験では・・・

幼稚園生の目の前にお菓子（その子どもの好きなお菓子）を1つ置き、「先生が戻ってくるまで食べなかったら、もう1個同じお菓子をあげるよ。」といって先生は部屋をでていきます。もちろんその目の前のお菓子は食べても良いのですが、食べてしまうと好きなお菓子がもう1つもれません。心理学的にいうと、「目的のために欲求充足を先のばしできるかどうかの実験」です。

この実験のスタッフは、隠れ部屋から子どもの様子を観察して、どの子どもが我慢できたか。どの子どもが何分何秒で食べてしまったかを記録します。

10年後、20年後とこの子どもたちを追いかけた結果はどうだったでしょう？

自制心の高かった子ども（長く我慢でき、食べずにもう1つのお菓子を獲得した子ども）は、誘惑に負けにくく、集中すべきところで気が散りにくく、同時により聡明で自分の判断に信頼を得ていることがわかりました。25～30歳時点での調査では、その子どもたちは高い教育水準で、肥満指数が大幅に低かったことが明らかになっています。小学校に入る前の自制心の高低がその後の人生に影響しているのです。

さあ、ひるがえって、今の世の中の状況をみてみましょう。マスクをつけないといけない。3密は避けなければならない、高齢の家族とも会えない。今ほど我々に自制心が試されるときはこれまでなかったのではないのでしょうか。



まず、自制心を高める方法は、自制心の大切さを子どもたちにわからせることです（これを認知的方略といいます）。教室に自制心にかかわるポスターを掲示していますので、ご覧になっていただき、ご家庭でも話題にしていいただければと思います。

文教大学教育学部教授 小林稔