

マシュマロ・テストの時代

校長 小林 隆裕

数年前、ある研修会に参加した際に「マシュマロ・テスト」という言葉を耳にしました。

小学校入学前の子どもの前に、マシュマロが1個乗ったお皿を置いてこう言います。

「ちょっと用事で20分ほど出てくるからね、そのマシュマロは食べてもいいけど、もしがまんして私が帰ってくるまで食べずにいられたら、後でもう1個あげるよ」



さて、どれくらいの割合の子どもが2個目のマシュマロを手に入れることができたでしょうか。

講師からこのように問われて考えました。



・・・半分くらい？いやいや、子どもの頃の自分だったら、食べちゃうだろうなあ。うーん、2個目を手に入れられたのは半分いないだろうなあ。

講師から正解が告げられました。自制して2個目を手に入れた子どもは3分の1ほど。つまり、6～7割の子どもは、がまんできずにマシュマロを食べてしまった、ということになります。

実は、この話には続きがあります。マシュマロを食べてしまった子たちと、がまんして2個目を手に入れた子たちのその後を追跡調査したのです。

結果、がまんして2個目を手に入れた子どもたちは、問題行動が少なく、大学適正検査の点数も高かった、ということでした。小さい頃の自制心は大人になってからも持続し、その後の人生をも左右する、という結論に至ったのです。

この心理学の実験が始まったのは1960年代。時代は流れ、現代を生きる私たちの周辺には、「がまんできずに、つい手を伸ばしたくなるもの」が数多くあります。スマホ、タブレット、インターネット、ゲーム機、etc.・・・24時間、毎日がマシュマロ・テストのようです。もちろんすべてがダメとは言いませんが、こうしたものたちとの「自制心をもった上手な付き合い方」を身につけることは、現代やこれからの時代を生きるうえで必要なことなのだと考えます。



1学期が終わりに近づき、子どもたちは学期のまとめに入っています。「まとめをする」とは「その期間で身につけておくべきことをしっかりと身につける」と同義です。

ほんの少し未来にいるちょっと成長した自分を思い描きながら、今やるべきことに一生懸命に取り組む子どもたちの姿は、輝いて見えます。