楡木小学校　学校通信
No.４３
なりたい自分になる！
PLUS ULTLA
令和７年２月２８日
文責　余宮

先日の新１年生保護者説明会および授業参観・学級懇談会にはたくさんの保護者の方にお越しいただき、大変ありがとうございました。。

PLUS ULTRA 秘訣その５　自制心

「あ～もうちょっとでグラウンド４周いけたのに！悔しい！！」
「結構タイムが伸びた。う～ん、充実感」

１、２月の体育の授業、多くの子どもたちが持久走に取り組んでいました。この持久走の学習、もちろん足の「速さ」も大切ですが、よく子どもたちの話題になるのが「粘り強さ」。最後の最後まで精一杯走り切れれば、走るのが苦手なわたしでも記録がおのずと伸びる、といいます。最後は気持ちで走りました！などと、記録更新を喜び勇んで語る強者も。胸が熱くなります。

とある本で読んだ「マシュマロ実験」を思い出しました。

コロンビア大学心理学者のミシェル教授が行ったこの実験の対象者は、当時４歳の幼児。まず、子どもの前に一つのマシュマロを差し出し、次のように伝えます。

「いつ食べてもいいけれど、大人が部屋に戻ってくるまで我慢できれば、マシュマロを２つ食べられますよ」

そして部屋を退出。１５分後に戻ってくるのですが、そこは子どもには内緒です。さて、大人が戻ってくるまでどのくらいの子どもが我慢できたのでしょうか。結果は三分の一。

しかし、この実験、ここで終わりじゃあないんです。この後、この子たちが高校生になるまで追跡調査が行われます。アメリカの高校では SAT という大学入学合否の基準にも用いられる共通テストがあるそうですが、なんとこのマシュマロ実験で「我慢できた子」の得点と「そうでない子」の得点の間に、大きな差が生まれたとのこと。もちろん、予想通り「我慢できた子」の得点が断然よかったそうです。

我慢してマシュマロを２つ手に入れたことと学力が直接関係するわけはありません。しかし、結果的には我慢できた子どもたちの学力が、優位に高い。

これは何を意味しているのでしょうか。多分、大人が来るまで待てた子の多くは、マシュマロに限らず、様々な物事に対して「我慢してがんばる」ことや「いやなことや、荷が重いことでもすぐに投げ出さず取り組む」などの「自制心」があると考えられます。小学校や中学校時代も「授業をきちんと聞く」とか「ノートを丁寧にとる」「宿題をこつこつと欠かさずやる」など、多少苦手であっても面倒であっても、がんばってきたであろうことが、容易に予想できます。そのような粘り強い取り組みの結果が、SAT のスコアに現れたのではないかと、実験では結論付けられます。

なるほど、納得。

この「自制心」、学習だけにとどまるものではないかもしれません。スポーツや将来の仕事への向き合い方など、「なりたい自分」になるためには、とても重要なものではないかと、私は思うのです。「ダメなものはダメとして我慢をする」ことや「苦手なことや、ちょっと嫌なことでもがんばる」というような「自制心」が、自身の人生を下支えし、豊かなにしてくれるのかなあ～と。持久走に勤しむ子どもたちの歯を食いしばる姿を見て、つい心の中で、心からの応援を送りました。