

# なりたい自分に俺はなる！

『マシュマロ・テスト 成功する子・しない子』

ウォルター・ミシェル著 ハヤカワ書房2015

眞鍋由比

「海賊王に俺はなる」とルフィーは言って頼れる仲間を集めて大冒険をはじめました(One Piece)。人は自分の思い通りの自分になれる？

マシュマロテストというのは行動科学ではたいへん有名なテストだそうです。Marshmallow testをYou Tubeで見ると幼稚園児がマシュマロを前に苦悩するかわいらしい姿が見られます。目の前に置かれた大好きなマシュマロを一つ、すぐに食べてしまうか、それとも20分後まで食べるのを待つ2つもらうのか？たかが幼稚園児の行動だ、なんて甘く見てはいけません。ここで我慢して2個もらえた子どもたちは後に大学進学適性試験の点数が高く、27歳から32歳にかけて肥満指数が低く(!)、自尊心が強く欲求不満やストレスにうまく対処できたという結果がでているんです。

マシュマロなら我慢できても、今日はデザート抜きでとっていてウェイトナーが眼にも美しいスイーツを運んでいるのを見た瞬間、最初の決心は吹っ飛んでいる、そんなおとなである私は生まれたときから成功者になれないというレッテルが貼られていた？自制心がない子どもには成功する人生は約束されない？

科学者らしく著者はきちんと分別を持ってその答えを出しています。目の前の欲求とのちほどの報酬をきちんと計算して我慢ができるという冷静な選択ができる子どもたちはすばらしい。マシュマロを食べずにすむよう、歌を歌ったり、変な顔をしたり、マシュマロを見ないようにしたり、マシュマロを写真だと思い込もうとしたり・・・そういうスキルを持っていた。そのようなスキルを身につければ、あるいは他のことに集中させる訓練をしていけば、マシュマロテストの合格率はあがりました。

悲しいことにストレスなどで追い詰められている人間ほど目の前の欲求に負けて残念な選択をしてしまう傾向がある。だから自制心をつけるための目標と動機付けをしっかりとすれば後の人生は思い通りになる可能性がある。

著者は言います。自制心のない人生も自制しすぎる人生も同じようにむなししいと。どこでどのように人生を生きるのか、きちんと自制心を教育することはできる。幸せになれるかどうかは教育でなんとかなる可能性がある(万能ではないにせよ)。

ルフィーはたぶん海賊王になるだろうけど、自分の可能性をあきらめないで目標と動機付けをしっかりとすれば、ダイエットも人生もうまくいく・・・かもしれないという話でした。