



生徒指導部から

==未来の花を咲かせるために==

2025年11月14日

来週は期末考査。「将来の大きな成果のために、自己の衝動や感情をコントロールし、目先の欲求を辛抱する能力」が試されます。何かと自分に言い訳をして、勉強というイヤなことから逃げる人になりたい自分になれるはずがありません。そんな人は、になりたい自分を叶えるのではなく、なってしまった自分に「仕方ない」と諦めることになるのでしょう。

勉強は、強いて（無理にでも）勉める（頑張る）もの。勉強への取組は、そのまま人生への取組と同じです。我慢できない弱さを卒業してほしいと願っています。

マシュマロテスト

～我慢できるかどうか

「将来の大きな成果のために、自己の衝動や感情をコントロールし、目先の欲求を辛抱する能力」が、人の社会における成功に重要であることはよく知られています。

辛抱する、我慢することの大切さは、みんな知っているはずですが、
残念ながら、時に自分の感情やわがままが目先のことを優先して、
辛抱や我慢ができていない、いい加減な言動が見られる生徒がいます。

『マシュマロテスト』は、子ども時代の自制心と、将来の社会的成果の関連性を調査した著名な実験です。心理学者・ウォルター・ミシェルが1972年に実施したもので、次のような実験です。

4歳の幼稚園児186人を、気が散るようなものが何もない机と椅子だけの部屋の中で、椅子に座らせました。机の上には皿があり、マシュマロが一個載っています。そして、実験者は「私はちょっと用がある。それはキミにあげるけど、私が戻ってくるまでの15分間、食べるのを我慢したら、マシュマロをもうひとつあげる。私がいなくてそれを食べたなら、ふたつ目はなしだよ」と言って部屋を出ていきました。



隠しカメラで記録された子どもたちの行動は、様々でした。

自分のお下げ髪を引っ張ったり、机を蹴ったりして目の前の誘惑に抵抗した子ども。

小さな縫いぐるみのようにマシュマロをなでたり、匂いをかぐ子ども。

目をふさいだり、椅子を後ろ向きにしてマシュマロを見ないようにする子ども。

映像を分析すると、マシュマロを見つめたり、触ったりする子どもは結局食べてしまう率が高いこと、我慢できた子どもは目をそらしたり、後ろを向いたりして、マシュマロから注意を逸らそうとする傾向がありました。我慢してマシュマロを食べずにいられた子どもは、1/3ほどでした。

それから15年後（高校卒業後）、この実験でマシュマロを食べるのを我慢できた子と我慢できなかった子がどういうふうになっていったかを追跡調査しました。

すると、「マシュマロを我慢して、あとでもう1個もらった子ども」たちの方が、それぞれの職場で活躍していたり、難関大学に合格していることがわかりました。



もし、あなたが4歳のときにこのテストを受けていたら、
食べずに15分間我慢できていたでしょうか？
今の自分の性格や行動を客観的にみて、我慢できた方に入るか、
我慢できなかった方に入るか、想像してみてください。
我慢できないならまだしも、友だちのマシュマロまで横取りして
食べてしまうという問題を起こしている人もいそうですが・・・

マシュマロテストは、「将来のために今を我慢する力」が大切なことを表しています。

あなたたちが「自分の未来のために身につけなければならない力」なのです。

ここ数年、発生している問題行動の原因として、自分の言動による結果を考えられない浅はかさ、思考の幼稚さが挙げられます。特に、今年度はその傾向が顕著です。「面白そうだから」とか「我慢できなかったから」という精神的な幼さや身勝手な理由を耳にすることが、残念でなりません。

「先を見通して考動する」ことを身につけてほしいものです。

本校は、自分を大切にしながら、他者を思いやり、社会に有用な人材となり得るための人間力を養うこと、社会人として相応しいルールに対する考え方や社会に通用するマナーを身につけることを目指しています。そのことが、24年連続就職内定率100%を達成するなど、あなたたちの進路選択を有利にする「鹿エブランド」の継承に繋がっています。

あなたたちの精神的な成長、幼稚さからの脱却を期待します。