



妙高市立妙高中学校

学校だより 第42号

平成28年2月25日

携帯電話用QRコード



知能よりも自制心

校長 橋立 英基

先月号でスタンフォード大学の「将来のより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」に関する実験（通称マシュマロ実験）について触れましたら、偶然にも1月31日のNHKスペシャル「ママたちが非常事態!? 最新科学で迫るニッポンの子育て」でも取り上げられていました。

1970年、スタンフォード大学附属幼稚園に通う4歳の子ども186人を対象にその実験は行われました。机の上のお皿においしそうなマシュマロが一つ。15分間、誰もいない部屋でそのマシュマロを食べることを我慢できたらもう一つマシュマロがもらえる、という簡単な実験です。我慢して2個目のマシュマロを手に入れた園児は全体の1/3ほどだったとのことですが、注目すべきは実験そのものではなく、その実験から18年後と41年後に行われた追跡調査の結果です。

被験者の大学進学適性試験（日本のセンター試験のようなもの）の平均得点は我慢してマシュマロを2個手に入れたグループの方が210点ほど高く、IQより高い相関性が認められたということです。さらにその後の人生の成功にも相関性が認められたということです。

さて、この「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」を司っているのは、生徒には全校朝会時「読書の効用」でもお話ししました前頭前野と呼ばれる脳の部位です。0歳から3歳にかけて急激に発達しますが、12歳から20歳にかけても再び急激に発達するとか。それが本当だとすれば中学生の皆さんは今がまさに前頭前野の鍛え時。

子育て心理学が専門の佐藤めぐみさんによれば、自制心の高い生徒の特徴として、宿題にしっかりと時間をかけられる、朝早くから行動できる、学校を欠席することが少ない、テレビを見る時間が少ない、などの傾向が挙げられるとのこと。

読書（特に音読）、漢字の書き取り、簡単な計算などで前頭前野がよく働くことが知られていますが、日々の生活を自分で律する訓練、例えばテレビやゲーム、SNSなど際限なくやっけてしまいがちなものは時間を決めてやる、家の手伝いを必ずするなど、これまで推奨されてきた生活習慣を身に付けることが前頭前野の発達にも有効なようです。

いずれにしても生徒の皆さんの人生はこれから。頑張れ妙中生！

【きらり輝く生徒の瞳 フォトギャラリー】 ～生徒の活躍を紹介します～



晴天の中の1・2先生スキー教室



活発に意見交換できた生徒総会



煙草の害などを学んだ3年生薬物乱用防止教室