

マシュマロテスト

今日は今から40年以上前、アメリカのスタンフォード大学で行われた「マシュマロテスト」というテストのお話をします。皆さんにはマシュマロというお菓子はあまり馴染みがないと思うのでマシュマロを「チョコレート」や「お饅頭」と置き換えて聞いてください。

このテストの対象は、当時4歳の子供達186人。子供たちは1人ずつ教室に通され、椅子に着席。机の上には1つのマシュマロが置いてありました。実験者は子供にこう伝えます。「私はちょっと用事があるので、部屋を出るね。このマシュマロは君にあげるけれど、私が戻ってくるまで食べるのを我慢していたら、マシュマロをもう1つあげるよ。でも、私がない間にそれを食べたら、2つめはないよ。じゃあ15分したら戻ってくるね」果して、子供たちは魅力的なマシュマロを前に、どう行動したのでしょうか？結果は、3分の2の子はマシュマロを食べ、3分の1の子が食べずに待っていました。

このように、子供たちはマシュマロをすぐ食べたグループと我慢できたグループに分かれました。4歳のときの「食べる」「食べない」の決断が、その子の将来にも大きな影響を与えていることが分かりました。

18年後、その子たちが22歳のとき、追跡調査が行われました。すると、次のような相関が見られたのです。大学進学適正テストの点数ではすぐ食べたグループの平均点が国語524点、数学528点だったのに対し、我慢できたグループは国語が610点、数学が652点だったのです。

そして2011年（45歳のとき）、さらなる追跡調査が行われ、この2つのタイプでは社会性（自己肯定感や人との交渉力）や経済力で大きな差がついたそうです。

この結果から、どのようなことが言えるのでしょうか？少なくとも自分の感情をコントロールできることが、人生においてとても大切なことだということが分かります。例えば授業中、眠くなったり、喋りたくなったりすることもあります。それをそのまま行動することと、我慢して授業をしっかり聞くことではどちらが将来にとって大切かは聞くまでもないですよ？そうであれば、その自分の感情をコントロールする能力を伸ばした方が得だとは思いませんか？皆さんも今日からトライしてみませんか？