

届け 世界の果てまでも

令和3年10月12日

No. 36

文責 校長 飯久保一男

人間の心理 … できると思うからできる

人は自分に理解できないものを嘲笑する。

ゲーテ（ドイツ 詩人・劇作家・小説家）

ちょうしやう
嘲笑 … あざけ笑う。せせら笑う。軽蔑する気持ちをこめて笑うさまなどにいう。

東京オリンピックの日本の選手の活躍にはとても興奮させてもらいました。中でも、女子のバスケットに長く関わってきた者としては、バスケット日本女子チームが銀メダルを獲得したことに大きな驚きと感動をもらいました。失礼ながらオリンピック前には、日本のバスケットがオリンピックの決勝に進出するなんて無理なことだと思っていました。トム・ヘッドコーチホーバスHCが立てた「アメリカに勝つ・金メダルを取る」という目標を選手も信じ、思いが一つになったことがこの結果につながったと思います。



私が子どものころは、日本のプロ野球（巨人戦）は毎回生中継され、長嶋さんや王さんが現役で活躍をしていました。そのころは、アメリカの大リーグ（メジャーリーグ）で日本人選手が活躍するなどと思っていませんでした。野茂さんのメジャーリーグへの挑戦は、どうなるかと思いましたが、野茂さんは日本人選手がメジャーリーグでも通じることを証明してくれました。イチローさん、大谷選手らの活躍は楽しみにしていましたが、こんなに大活躍するとは思いませんでした。

イチローさんが、メジャーリーグで日米通算最多安打記録を更新したときの談話の一部です。

小学生のころ、毎日野球を練習していると、近所の人から
「あいつ、プロ野球選手にでもなるつもりか？」
っていつも笑われていた。

イチロー



今年、メジャーリーグで大活躍した大谷翔平選手が、メジャーリーグで二刀流としてデビューしたときに、多くの野球選手や専門家は、「二刀流など無謀だ」「バカじゃないのか」「100年ぶりの無茶だ」と言って嘲笑しました。イチローさんも大谷選手も「同調圧力」に負けていません。



先入観は、可能を不可能にする。

大谷 翔平

大谷選手の出身校、花巻東高校の野球部の佐々木監督の言葉とされています。
花巻東高校で培った魂が今も大谷選手の中に流れていると思います。

同調圧力に負けないためには、日本バスケットチーム、イチローさんや大谷選手のように、周りに影響されず、目標に向かって挑戦し続ける気持ちが大切です。この人たちは、それを不可能だとは考えていないのです。

アメリカの心理学者であるマーティン・セリグマン博士は、次のような実験を行いました。

…今では、動物虐待になるのではと、問題になりそうな実験ですが。

その1 2匹の犬に、数分おきに、電気ショックを与えた。

Aの犬 ボタンを押すと電気ショックを回避できるような装置をつけた。
ボタンを押すことを学習し、電気ショックを回避することを覚えた。

Bの犬 電気ショックを回避する装置はつけずに電気ショックを与えた。
始めは電気ショックから逃れようと暴れたが、途中からあきらめた。

その2 次に、跳び越えられる高さの仕切りの中に2匹を入れて、2匹ともに電気ショックを与えた。

Aの犬 前の実験で電気ショックを回避することを学んでいたため、仕切りを跳び越え、
電気ショックを避けた。

Bの犬 前の実験で電気ショックを与え続けられたため、何も行動を取ろうとしなかった。

セリグマン博士は、これらの実験を通して、「無気力な状態は学習することによってつくられる」と結論づけました。Bの犬は、その1の実験で「電気ショックを回避することはできない」という体験をしたことから、「何をしてもムダ」という「無力感」を学習してしまい、その2の実験では何もしなかったのです。



「何をしてもムダ」「どうせダメだ」という後ろ向きな考え方には「自尊感情」が大きく関係しています。その自尊感情を支えるのは、プラスの「自己肯定感」です。過去の成功体験が、多ければ多いほど、自己肯定感も自尊感情も高くなります。自尊感情や自己肯定感を高めるためには、小さなことで構わないので、コツコツと成功体験を積み上げていくことが大切です。いきなり多くの、または高い目標を立てるのではなく、小さな目標を立ててそれをクリアしていくことで、成功体験を積み上げやすくなります。

失敗しても、できるだけ引きずらず、前向きに考えられるように意識できることも大切です。失敗した場合も、落ち込むだけではなくて、なぜ失敗したのか考えるクセをつけるようにします。そうすることで、新しい問題に直面したときも、臨機応変に対応できるようになりますし、過去の反省を生かし、応用させることにつながります。

自尊感情、自己肯定感が高い人は失敗してもくよくよしません。同調圧力にも動じない強い意志が育っていきます。自尊感情、自己肯定感が低い人は、失敗することへの不安が大きく、実際に失敗したら悩んでしまいます。そうすると、何をするのも委縮するようになります。そんな状態だと、うまくいくものもうまくいかなくなってしまいます。人の評価を気にして、同調圧力が働けばその影響を受けてしまいます。

前向きな考え方や姿勢をもつことは、様々な面でプラスに働きます。

まず手の届く目標を立て、
ひとつひとつクリアしていけば、
最初は手が届かなかったと思っていた目標にも
やがて手が届くようになる。

イチロー

