

## 「今こそ、家庭の力で幸福に生きる」 第9弾 『自己肯定感』=『生きる力の根幹』の伸ばし方 ④



### お手伝いをさせる!



スタンフォード大学の心理学者ウォルター・ミシエルが行った実験

集められた4歳児を机とイスだけがおいてあるなにもない部屋に1人ずつ招き、マシュマロを1つだけ机の上に置いて、子供たちにこう話しかけます。

「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ら、ふたつ目はなしだよ」と言って部屋を出ていきます。

→その結果、待つことができた時間は平均2分間！15分待てたのは全体の約1/3！

↓ ↓ その後の追跡調査から! ↓ ↓

- 就学前における自制心の有無は、十数年をたった後も持続している。
- マシュマロを食べなかった子どもたちは、周囲から優秀と評価されている。
- マシュマロを食べなかった子どもたちは、我慢できなかった子に比べて、大学進学赤誠検査(SAT)のトータル・スコアが平均210ポイントも高い。

↓ ↓ この考察から分かることは! ↓ ↓

「自制心」という自分の欲望や感情を制御する心を育てていくことが重要で、幼児の場合、「今したい!」という欲を抑えることが難しく、なかなか止めることができません。そこで、重要なことが、

「自制心が働いているときに活性化する脳のエリアは、他人に思いやりを持ったときに活性化するエリアと同じである!」ということなのです。

↓ ↓ 「自制心」=「他人への思いやり」=「お手伝い」 ↓ ↓

大変そうなお母さんを助ける、困っている人に声をかける、周りの人のために行動する。その手助けが、お手伝いとなり、お手伝いの経験が自制心を育むことになるのです。そして、良好な人間関係が人生をさらに豊かにしてくれるのです。



次の行動は、自制心を弱め、自分で何も行動を起こさなくなります!

1. なんで(なぜ)〇〇しなかったの?(約束をやぶるの?)  
子どもを攻撃しても良いことはありません。「ありがとう」の感謝の気持ちが一番です
2. 「もう〇〇はなしね!」罰やペナルティーを用意して、抑止力を使わない!  
物で釣ったり、上から押さえつければさらに反発して、自制心は育たない!