



8秒間のよそ見

この休校期間、自宅の机の上に買ったままで積みっぱなしになっていた、心理学の本をちまちまと読み漁っていました。今回はその中で印象に残った、『よそ見』についての話を紹介します。

皆さんは「やらなくてはいけないこと」があるのに、ついつい「やりたいこと」に『よそ見』してしまい、それを優先させてしまうことはありませんか？ 後になって、「あの時、『よそ見』しなければ——」なんて、反省したことはありませんか？

一般的に、物事に真剣に取り組むとき、『よそ見』は絶対にしないようにということが求められるものです。

そのため、生徒の皆さんも自宅で勉強をする時、特にテスト期間中は『よそ見』をしないように、スマートフォンの電源をOFFにしたり、SNSや動画サイトに、アクセスしたりしないようにできるだけ気をつけているのではないのでしょうか。

このように一般的に『よそ見』は「良くないこと」というイメージですが……実は、そのやり方次第で「良いこと」にもなるようです。

オーストラリアにあるフリンダース大学、そこで心理学を研究しているエヴァ・ケンプス准教授らは、ダイエットを希望する女性たちを対象に、4週間にわたって、とある実験を行いました。

最初の2週間はどれくらい食べたいのか、その頻度と、その時の欲求の強さを数値化し、客観的に測定するため、被験者らが何かを食べたい度、記録を取ってもらいました。

残りの2週間は、被験者たちがどうしても何か食べたいと思ったら、事前に渡していたハンディタイプの電子機器のボタンを押し、画面を眺めるように求めました。この機器はボタンを押すと、8秒間チカチカと様々な模様が光るものです。これは、「食べたい」という欲求から『よそ見』をするための道具として用意されたものです。

その結果、被験者たちの食欲は激減したとのことです。数値にすると、「欲求」の強さは23%減り、食べた量も最初の2週間に比べ、全体として39%も減った。つまり……『よそ見』によって、被験者らは「欲求（ここでは食欲）」を弱められたわけです。

勉強をしている途中、不意に別のことをしたい「欲求」に囚われた時……まず、**8秒間だけ、「欲求」とは別のことに『よそ見』を試してみませんか。**「スマホを触りたい」という欲求に対して、まずは8秒間、窓の外を眺めたり、外の音に耳を傾けたりしてみませんか？ もし、8秒間経っても欲求が弱まらなければ、さらに8秒間、それでだめなら、さらに8秒……ぜひとも試してみてくださいね。

【連絡事項】

○学校生活に戻りつつ、しっかりと生活をリセットして、生活のリズムを取り戻して下さい。意識して朝晩、定時に起床・就寝！

○意識して当たり前のことを当たり前に！ 成すべき事に、まじめに取り組む！ 今の取り組みが、未来の自分につながるよ！

○未提出の課題がある生徒は、明日からの週末で終わらせて下さい。

【週行事予定】 5/22（金）～6/7（日）

月	日	曜	行事予定	課外	備考
5	22	金	2年生登校日		8:15 登校
5	23	土			
5	24	日			
5	25	月	⑦限授業 眼科検診(全 13:00～) ☆生徒会役員選挙告示 ◆朝課外再開◆	○	7:25 登校
5	26	火	歯科検診(2年 13:20～)	○	7:25 登校
5	27	水		○	7:25 登校
5	28	木		○	7:25 登校
5	29	金		○	7:25 登校
5	30	土			
5	31	日			
6	1	月	生徒会役員選挙立候補者選出(1,2年) 立候補受付(17:10) 説明会(締切後)	○	7:25 登校
6	2	火	内科検診(1年 13:00～)	○	7:25 登校
6	3	水		○	7:25 登校
6	4	木		○	7:25 登校
6	5	金	進研マーク模試(3年)	○	7:25 登校
6	6	土	土曜講座 B 進研マーク模試(3年) 駿台模試 I (2年探+希)		
6	7	日			