

夏期講習HR第7回

どうにでもなれ！

指導目標

- 後悔は意志力を弱くすることを理解させる
- 自分の行動を振り返るとき、後悔ではなく反省と改善をできるようにさせる

他との関連

- 失敗したときに励まし合える仲間を作る

指導上のポイント

- 失敗を許すことは、
次も同じ失敗をして良いということではないことを強調

なぜ同じ失敗を繰り返すのか？

ニューヨーク市立大学とピッツバーグ大学の心理学者と依存症研究者が、お酒が好きな18歳から55歳までの144人の成人を対象に飲酒の記録を付けさせる調査を行った。

当然、前の晩に飲みすぎた人たちは頭痛や吐き気とともにひどい二日酔いで目を覚ました。

そして、多くの人が、後ろめたさを感じ、恥ずかしく思っていた。

しかし、前の晩に飲みすぎてひどく落ち込んだ人ほど、その日の夜も、また翌日の夜も飲みすぎてしまった。

このような、はめを外して、落ち込んで、さらにはめを外す悪循環を「もうどうにでもなれ効果」と呼ぶ。

目標を達成する上で最大の脅威の1つだ。



落ち込むと悪循環が起こる

ダイエットをしている人の多くは、少しつまずいただけで、ものすごく落ち込んでしまう。

そして、ダイエットなんかしても無駄だとあきらめてしまう傾向が強いことがわかっている。

**「もういいや、どうせダイエットなんかもうパーだ。
楽しんじゃえ！」**

〇〇 勉強でも同じ

「もういいや、どうせ宿題を全部終わらせるのは無理だ。遊んじゃえ！」

そんな経験はないだろうか？

どんな目標に対するチャレンジでもパターンは同じだ。

失敗をした時に、自分を恥じたり後ろめたく思ったりして、希望を無くし
自制心を失うと大きな失敗につながる。

私はダメなんだ



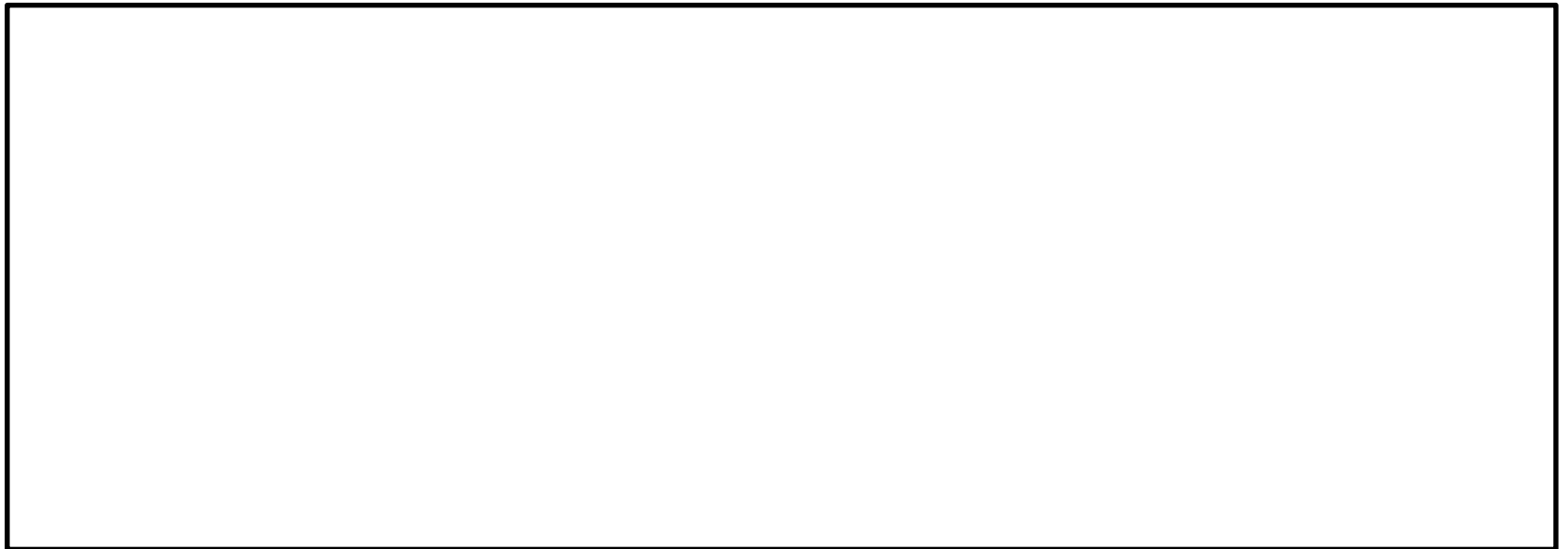
自分を観察する

今週は、意志力の問題で失敗したとき、自分がどんな態度をとっているかをよく観察しよう。

自分を厳しく批判したり、「オレなんて絶対変わらないんだ」なんて思っていないだろうか？

絶望したり、罪悪感をおぼえたり、恥ずかしく思ったり、怒ったり、打ちのめされたりしていないだろうか？

つまりいたのを言い訳に、さらに自分を甘やかそうとしていないだろうか？
思い当たることを書いてみよう。(制限時間3分)

A large empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their observations and reflections within the 3-minute time limit.



「どうにでもなれ効果」が 起こりにくくするには？



アメリカのルイジアナ州立大学のクレア・アダムズと、
デューク大学のマーク・リアリーという心理学者が行った実験。

ダイエット中の女性達を研究室に集め、いろいろな味のお菓子の試食に協力してもらうという名目でお菓子を食べさせた。
実際には「試食に協力する」という言い訳ができる状況の中で、どの程度意志の力を発揮して少ない量で我慢できるかを観察している。

グループA
なぐさめる



少しくらい甘いものを
食べたからって
自分を責めないでね



グループB
ほっとく

.....

そして試食という名の実験が終わった後、お菓子を入れていたボウルの重さをはかり、各参加者が食べたお菓子の量を割り出した。
すると.....

温かいなぐさめの言葉を
かけられた女性達が
食べたお菓子の量は、

グラムだった。



自分を許せるように
なぐさめてもらえなかった
女性達が食べた量は、

グラム近かった。



(※チロルチョコが1つ約7グラム)

私たちは、

「罪悪感反省し自分の過ちを正すのに役に立つ」と思いがちだ。

しかし、

実際には落ち込んでかえって誘惑に負けやすくなるのだ。

罪悪感を和らげる優しいなぐさめの言葉には、
「どうにでもなれ効果」を弱める力がある。

自分に厳しくしても 意志力は強くならない

カナダのオタワにあるカールトン大学で行われた実験

学生達が勉強を先延ばしにする様子を、学期の最初から終わりまで記録した。最初の試験では、多くの学生がギリギリまで試験勉強を始めなかった。その後、この失敗をふまえて、学生達は学習の習慣をどう改善しようとするかを観察した。

その結果

自分を責めた学生たち



その後の試験でも
やはり勉強を先延ばし

自分を許した学生たち



次回は着々と準備を
する気になった。

「自分への思いやり」 = 「自分を励まし、自分に優しくすること」が、やる気の向上や自制心の強化につながる。

そこで・・・

失敗した自分を許す

チャレンジをする上で、失敗は避けては通れない。
大切なのは、失敗したその後の行動だ。
気を取り直して再スタートをしなければいけない。
そのための方法を試してみよう。

自分が誘惑に負けたとき、あるいはやるべきことを先延ばしにしたときのことを具体的に1つ思い出して書いてみよう。

A large empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their response to the prompt above.

そしてそのときの失敗について、以下の3つの方法で考えてみよう。

1. どんな気持ちができる？

どんな気持ちができるか言葉にしてみよう。

胸の中にどんな思いがある？

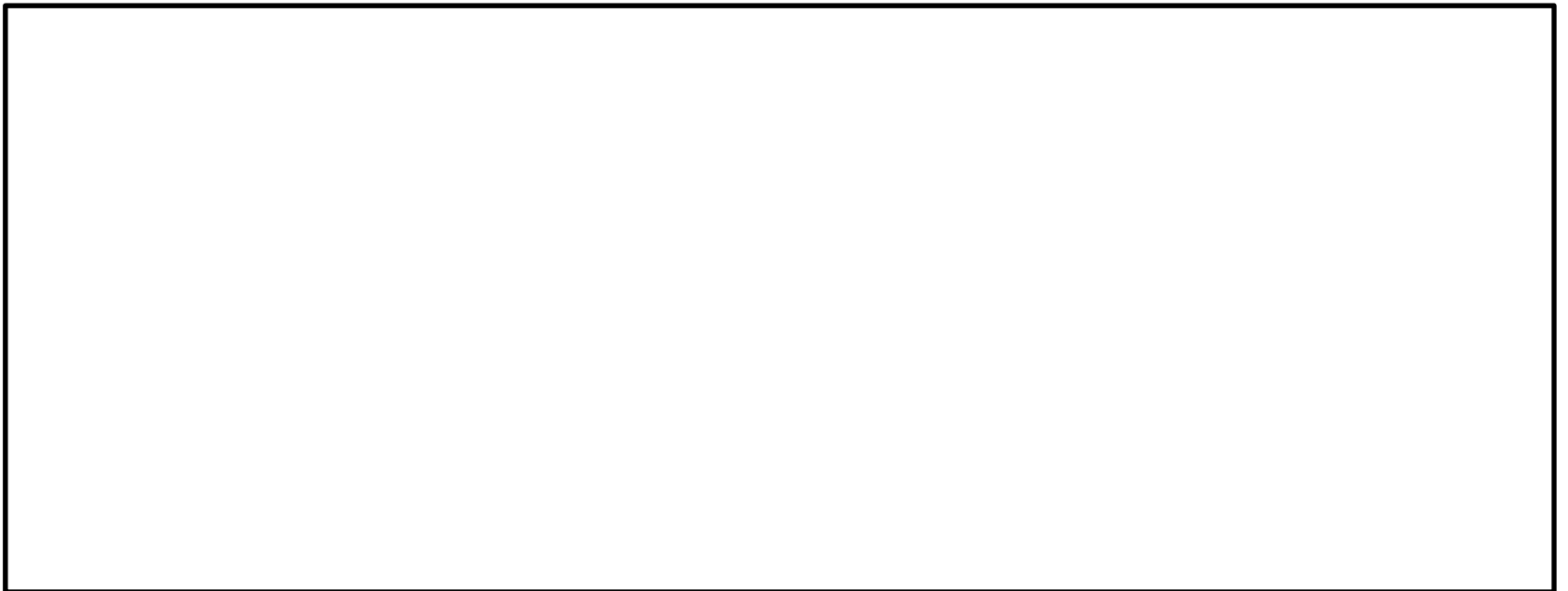
身体はどのように反応している？

失敗の直後どのように感じたかを思い出せる？

どんな感じがしただろう？

自己批判の気持ちはある？あるとしたらどんな言葉で自分を批判している？

逃げたりせずに自分の心の中を見つめてみよう。

A large empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their answers to the questions above.

2. 人間だもの

何かにチャレンジするときには、誰もがもがき苦しんだり、理性を失ってしまったりすることがある。

でもそれは人間なら当たり前のことで、自分自身に大きな問題があるわけではない。

君が好きな人や尊敬する人で、同じように苦しんだり失敗したりした経験がある人はいないだろうか？

そう考えると、自分を批判して自信をなくすようなことはなくなる。

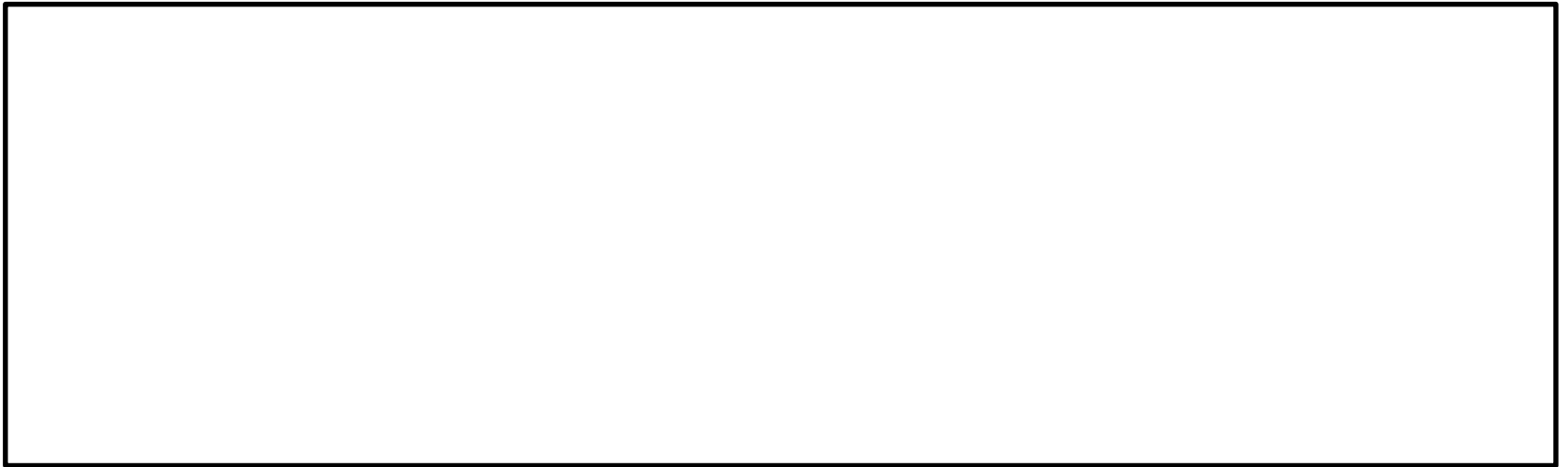
3. 友達にはどんな言葉をかける？

仲の良い友達が同じような失敗をしたら、
どんな言葉をかけてあげたい？

友達が失敗にめげずに目標に向かって進んでいけるように、
きみならどうやってはげますだろう？

同じ言葉を自分にもかけてみよう。

気を取り直してまた頑張ることができるはず。



後悔はするな。反省はしろ。

誰もが失敗はする。終わってしまったことは仕方ない。
大切なことは、
同じ失敗を繰り返さないように最大限の努力をすることだ。

**失敗を許すことは、次も同じ失敗をして良いということ
ではない。**

どうにでもなれ効果は、
失敗した後に感じる嫌な気持ちから逃げようとする反応だ。

罪悪感や自己批判で自分を悩ませるのをやめれば、
事実をありのままにみつめられるようになる。
どうして失敗したのかを考え、
その経験からより多くのことを学べるようになるろう。

まとめ

- 落ち込むと意志力が弱くなる
- 気分を落ち込ませることなく、
失敗の原因を分析し、
改善できるようにならなければいけない。
- そのために、自分の気持ちをコントロールする方法を身につけよう

参考文献

- CLAIRE E. ADAMS, MARK R. LEARY. “PROMOTING SELF-COMPASSIONATE ATTITUDES TOWARD EATING AMONG RESTRICTIVE AND GUILTY EATERS.” *Journal of Social and Clinical Psychology* Volume 26(2007):1120–1144
- Michael J.A., Timothy A.Pychyl., Shannon H.Bennett. “I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination.” *Personality and Individual Differences* Volume 48(2010):803-808
- ケリー・マクゴニガル著 『スタンフォードの自分を変える教室』 大和書房 2012年