

部員各位

平成27年12月26日(土)
政治経済学部1年 加藤和大

読書会

『スタンフォードの自分を変える教室』

目次

1. はじめに
2. 筆者紹介
3. 書籍紹介
4. 意志力の定義～やる力、やらない力、望む力～
5. 罪のライセンス
 - 5-1 人は間違っただけで衝動を信用する
 - 5-2 身近な自分たちの目標にもモラルライセンシングの罠は潜んでいる
 - 5-3 しようと思っただけで、した気になってしまう
 - 5-4 人は正しい事を「したくない」と感じる
6. まとめ
7. 「なぜ」を考えれば姿勢が変わる
8. 終わりに

1 はじめに

聴衆の皆さんは今までの人生を振り返ってみて、自分はなんて意志力のない人間なのだろうと言うようなことを考えたことが多々あると思います。

例えば、受験勉強を頑張らなければならないのに、テレビを見てだらけてしまったり、ダイエットをしているのに甘くてカロリーが高いケーキを食べてしまったり、自分が成し遂げようと建てた目標が有るにも関わらず、目の前の誘惑に負けてしまったり、そしてそのたびに、自分は意志力のない人間だと自己嫌悪に陥ってしまった事でしょう。

今回の読書会では、そんな自分の頼りない意志力との向き合い方を記した「スタンフォードの自分を変える教室」という本を紹介したいと思います。

皆さんの今後の人生において、本当に自分が成し遂げたい目標を達成する手助けになれば幸いです。

2 筆者紹介



ケリー・マクゴニガル

ボストン大学で心理学とマスコミュニケーションを学び、スタンフォード大学で心理学の分野で博士号を取得。

現在、スタンフォード大学の教職員。心理学者心理学、神経科学、医学の最新の研究を応用し、個人の健康や幸せ、成功および人間関係の向上に役立つ実践的な戦略を提供する講義を行う。この講義は絶大な人気を博し、スタンフォード大学で最も優秀な教職員に贈られるウォルター・J・ゴアス賞をはじめ数々の賞を受賞した。

3 書籍紹介

スタンフォードの自分を変える教室(2015)大和書房

ケリー・マクゴニガル=著/ 神崎朗子=訳

新しいダイエット法や受験勉強の参考書のように読者に目標設定をすすめ、その目標を達成するために何をすればいいのかを説いた本は数多く見受けられます。しかし、「やるべきことはわかっているはずなのに、なぜいつまでやらないのか」ということを理解させてくれる本はほとんど見当たりません。この本はなぜ自分が目標達成に失敗してしまうのかを科学的に分析し、それをどうやって自分の目標に達成に役立てるかについて実践的な方法を示した本です。



4 意志力の定義～やる力、やらない力、望む力～

意志力が必要だと考える時、皆さんが思い浮かべる事は何でしょうか。

たいていの人にとって、意志力が試される典型的なケースは『誘惑に打ち勝つこと』だと思います。甘いお菓子、タバコ、ブランド商品など、皆さんを誘惑するものは様々あります。そんな場面で問われるのが「やらない力」です。

しかし、意志力はノーと言うだけが全てではありません。明日こそやろうと思いつつずっと先延ばしにしている事はないでしょうか。たとえば、何かをやろうと考えてはいるがやる気が起きず、漫画を読みながらゴロゴロしている時や、友達と遊びにでかけてしまい、結局勉強をしなかった時。そんな場面で問われるのが「やる力」です。「やる力」とは、面倒だと思いつつも、自分のやるべき事をやる力のことです。

そしてこの「やる力」と「やらない力」を発揮するためには、自分が本当に望んでいる

事を思い出す力が必要になります。自分が本当に望んでいる事は健康的な身体なのに、目の前のタバコが吸いたくて仕方ない、そんな時に自制心を発揮するためには、自分にとって大事なモチベーションである健康的な身体を思い出す必要があります。これが「望む力」です。

本書で言う「意志力」とは、つまりこの「やる力」、「やらない力」、「望む力」という三つの力を駆使して目標を達成する力のことです。

5 罪のライセンス

受験勉強をしていた時の事を思い出してみてください。

学校で平日に毎日勉強をしつつ放課後と休日に予備校や図書館で予習復習をこなし、憧れの志望校でのキャンパスライフを夢見ていたことでしょうか。ですが、どうしても集中力が続かず、勉強を投げ出してしまふ時があったと思います。ではなぜ、このような投げ出しをしてしまうのでしょうか。実は、意志力の弱さだけが原因のすべてではないのです。

意志力の問題における失敗を考えると自分の意志力の弱さのせいで起こると考えがちですが、時には自己コントロールがうまくいった反動でしくじってしまうこともあるのです。午前中にとっても勉強が捗り、英単語も覚え、問題集も解き終わり、これだけ勉強をしたのだから遊びにでかけても良いだろうと、まだまだやれると分かっているのにもかかわらず、罪悪感もなく「わざと」誘惑に負ける時が多々あったと思います。つまり、自己コントロールができたという事実が、罪悪感を抱かせずに自分の意思を曲げさせる「罪のライセンス」になるのです。

では、なぜ目標に向かって前進したせいで逆にモチベーションが下がる事があるのでしょうか。なぜ、楽観主義のせいで堂々とサボってしまうのでしょうか。なぜ、いいことをしたと思っているときほど悪いことをしてしまうのでしょうか。

この三つのケースにおいて自分が誘惑に負けてしまうのは、自分が誘惑に屈することを選んだからであり、絶対に避けられなかった訳ではありません。自分自身をどうやって甘やかしているかを理解することによって、目標への道から離れずに進む方法を見つけきましょう。

5-1 人は間違った衝動を信用する

善悪の問題に関しては、人は道徳的に完全でありたい等とは思っていません。ですから、少し良いことをすると、今度は自分の好きなように行動してもいいだろうと思ってしまう。

この傾向を証明する、ある実験があります。心理学者のブノワ・モナンとデイル・ミラーによる実験の一部です。

彼らはプリンストン大学の学生達にある実験を行いました。学生をAグループBグル

ープに分け、ある二つの意見に対して賛成、やや賛成、やや反対、反対の四つの内どれかで判断を下すというものです。

Aグループには

- ①「ほとんどの女性は本当に頭が良いとは言えない」
- ②「ほとんどの女性は外で仕事をするよりも家で子供の世話をする方が向いている」

Bグループには

- ①「なかには本当に頭が良いとは言えない女性もいる」
- ②「なかには外で仕事をするよりも家で子供の世話をするほうが向いている女性もいる」

という意見を提示して、その反応を調べました。

この結果、Aグループの学生たちはとんでもない性差別的意見だと反対の判断を下しました。一方Bグループの学生たちは、やや賛成という中立的な態度を示しました。

この実験の後、学生たちは就職面接という設定で意思決定をする実験に参加しました。与えられた課題は、男女数名の候補者の適正を判断することで、職種は建設や金融など典型的な男性中心の業界の上級職という設定です。当初、二人の心理学者は、Aグループの性差別的な意見に反対した学生たちは当然、能力ある女性候補者を差別したりはしないはずだと考えていました。

しかし、二人の研究者は、正反対の結果を見ることになりました。

あからさまな性差別的な意見に強く反対したAグループの学生たちのほうが、やや性差別的なニュアンスが和らいだ「なかには～もいる」という意見にしぼしぼ賛成したBグループの学生たちよりも、その職種には男性のほうが適していると判断したのです。

また、この実験とは別に、研究者たちが人種差別的な態度について学生らに質問を行った後に、人種的マイノリティへの差別的意識が表れる実験を行った時も、同じような現象が起きました。

あからさまな性差別的な意見や人種差別的な意見に反対した学生たちは自分の優れた道徳観をアピールできたように感じていました。自分は性差別主義者でも人種差別主義者でもないことを堂々と証明したあげく、心理学者のいう「モラルライセンシング」、つまり、いいことをした後に自分に甘くなってしまう現象に陥りやすくなっていたのです。

人は何か良いことをすると、いい気分になります。そのせいで、自分の衝動を信用しがちになります。多くの場合、悪いことをしたってかまわないと思ってしまうのです。

今回のケースでは、性差別主義的な意見や人種差別的な意見にきっぱり反対を表明した学生たちは、すっかりいい気分になったあげく、引き続き性差別主義者や人種差別主義者のような判断をしないように注意をするのを怠ってしまいました。よいことをしたせいでいい気分になってしまい、次に自分が下した決断の悪い点が目に入らなくなって

いたのです。

5-2 身近な自分たちの目標にもモラルライセンシングの罠は潜んでいる

モラルライセンシングの怖さは、ダイエットや勉強などの普段私たちが取り組もうとしている目標でも見受けられます。例えば、ダイエットのために運動をちゃんと行った時には自分を「よし」と褒め、サボった時には「ダメ」とけなしていたりすると、今日は運動をしても、明日はサボる可能性が高くなります。勉強が捗った時は「よし」と自分を褒め、先延ばしにしてしまった時は「ダメ」とけなしているなら、午前中に勉強が捗ったら、午後はだらけてしまう可能性が高いでしょう。私たちは相反する欲求(運動をして引き締まった体がほしいがゴロゴロもしていきたい等)を持っている場合、良いことをすれば、ちょっと悪いことをしてもいいだろうと思ってしまうのです。

ここで重要なのはこの悪いことを人々はあえて行っていることです。モラルライセンシングの罠にかかった人たちには罪悪感もありません。頑張ったのだから少しくらいご褒美がなくてはと思ってしまうのです。そのように自分を甘やかす事が往々にして失敗の原因になります。勉強や運動をサボったりすることが自分自身のよい行動に対する最高の見返りだと思ってしまうと、自分にとって最も大切な目標を忘れ、誘惑に負けてしまうのです。

5-3 しようと考えただけで、した気になってしまう

モラルライセンシングは必ずしも良いことすれば悪い事をしてもいいと衝動的になるわけではありません。私たちは何か良いことをしようと思いついただけで正しさに対する判断があまく曖昧になってしまい、衝動に従ってもかまわないと思うようになります。

ある研究では、被験者に二つのうちどちらのボランティアをやってみたいかを尋ねました。ホームレス支援施設で子供たちに勉強を教えるか、あるいは環境改善活動に参加するかです。

すると、実際に参加申し込みをしたわけでもなく、ただどちらの活動をしようかと考えただけで、被験者はなぜか自分へのご褒美でも買いたくなりました。別の研究者では、被験者はチャリティーにお金を寄付しようと思っただけで、実際にお金を渡していないのに自分のためになにか買いたくなることが分かりました。

このような研究結果を見れば、私たちが実際にどれほどよい行いをして、どんなご褒美をもらうべきかについて、脳はまともな判断をしていないのがわかります。それどころか、わたしたちただよいことをした「気」になっただけで、自分はよい人間だと思ってしまうのです

5-4 人は正しい事を「したくない」と感じる

モラルライセンシングの最も悪い所は自分にとってほんとうにためになることは正反対のことでしてしまうことです。

モラルライセンシングのせいで、私たちは自分に害を及ぼすような行動(ダイエットをやめたり、禁煙を破ったり)を「ご褒美」だと思い込みます。私たちは自分が「やりたいこと」を「すべきこと」だと信じてしまうのです。

ある行為を道徳的に正しいこととして位置づけると、私たちはどういうわけか相反する感情を抱くようになります。私たちはいくら自分のためになることでも、他人からそれを押つけられるのに抵抗を覚えます。それと同じで、正しいことや自己改善を行うために自分自身にルールを課そうとすると、コントロールされたくないと思っている自分が直ちに抗議の声を上げます。

ですので、ダイエットや禁煙を自分の目標達成のために役立つからではなく「正しい」ことだからやろうと思ってもその決心は続きません。

モラルライセンシングを避けるには、道徳上の問題と、単純にするのが難しいことを区別するのが重要です。脱税や不倫は道徳的に悪いことですが、ダイエットや勉強をサボることは道徳的に悪いことでも何でもありません。ですが多くの人には誘惑に負けてデザートを食べたり、ゴロゴロしたりすることまで良いこと悪いことで判断します。

しかしそうした行為に道徳的に正しいも悪いもないはずなのに私たちは自己批判に陥りがちになり、モラルライセンシングの罠に嵌り目標達成に失敗してしまうのです。

6 まとめ

ここまでで、人は良いことをすると、悪いことをしてもいいと思ってしまうモラルライセンシングについて理解してもらえたかと思います。ここでは、どのようなことを自分に問いかければいいのかを、もう一度振り返ります。

意志力のチャレンジにおける失敗や成功について、自分が周りや自分自身にどんな言い訳や説明をしているか観察してみましょう。

- ① 意志力のチャレンジで成功すると、「よくやった」と自分自身を褒め、誘惑に負けたりすべきことを先延ばしにしたりすると、「ダメだった」と思っていますか。
- ② 「よい」ことをしたのを良いことに、今度は「悪い」ことをしてもかまわないと思ってしまうことはありますか。それはたわいもないご褒美でしょうか。それとも大事な目標への努力を損なってしまうようなものでしょうか。

7 「なぜ」を考えれば姿勢が変わる

ではどうすれば目標達成に向かって努力し続けられるのでしょうか。

香港科技大学とシカゴ大学の研究によって、ある戦略が示されています。

誘惑に負けなかった時のことを学生たちに思い出してもらったところ、モラルライセン

シングが起こり、そのあと70%の学生が自分を甘やかすような行動を取りました。しかし、学生たちに「なぜ」誘惑に負けなかったのかと理由を尋ねたところ、モラルライセンシング効果は見られず、今度は69%の学生は誘惑に負けませんでした。

研究者らが発見したこの単純な方法は、まるで魔法のように学生たちの自制心を向上させ、自分自身の大きな目標にふさわしい選択をさせるのに役立ちました。「なぜ」という理由を思い出すのが効果的なのは、それによって自分を甘やかすような報酬についての感じ方が変わってくるからです。いわゆる「ご褒美」が目標達成を妨げる脅威のように思えてきて、誘惑に負けて好きなことをするのがそれほど楽しそうに思えなくなります。また、「なぜ」という理由を思い出すことにより、目標に少しでも近づくためのチャンスを見逃さず、目標の達成へ向けて行動出来るようになります。

頑張ったのだから少しくらいご褒美をもらってもいいよね、と思っている自分に気が付いたら、ちょっと立ち止まって「なぜ」自分は頑張っているのかという理由を思い出してみよう。

8 終わりに

今までの人生を振り返ってみれば、自分は何て意志薄弱な人間なのだろうと思うことが多々あります。あの時もっと頑張っていたらと後悔することは、おそらく全ての人が悩んできた道であり、またこれからの人生を歩んでいくうえでも、まだまだ続くものだと思います。目標達成に向けての努力の方法をこの本は教えてくれました。

しかし結局、この本で学んだことを実践するかどうかは、その人たち次第です。自分がこの読書会を通して伝えたかった事は目標達成に向けてどうやって努力をするかという事だけではなく、得た知識を実践して欲しいということです。いくら知識を蓄えた所でその知識を役立てる事が出来なければ意味はありません。そこで、私はできるだけ全員が共通して悩んでいるだろうこのテーマを選ばせてもらいました。皆さんの本当に叶えたい夢や目標にこの読書会が活かされることがあれば幸いです。