



自分を知り、自分を信じ、今できることから始めよう

1月11日の朝日新聞に、千葉工業大学惑星探査研究センターの松井孝典所長と同大学未来ロボット技術研究センターの古田貴之所長、タレントの安めぐみさんによるパネルディスカッションの記事がありました。「未来の文明をどのように構想するのか」を議論したものです。

キーワードは、「好奇心」だったように思います。実際、古田さん自身が「研究者ってドキドキワクワク」と語っています。そして最後に、「宇宙、ロボットに興味があります。どういことをすれば良いですか?」という中学生からの質問に、次のように答えています。

松井氏 宇宙といってもたくさんの分野がある。生命、ロケット、観測。惑星を見る話も、宇宙を見る話もある。何でもありだ。好きこそもの上手なれ。これなら世界一になれるという自分の能力を見極めて伸ばすことだ!

古田氏 質問を書いた少年に伝えたい。決して諦めるな! 科学者になりたいなら、自分の判断を信じろ! 磨け! 自分で行動できるようになれ! 情報を取りに行け! 行動あるのみ! 興味がある先生の所に自分で行こう! 自分で確かめよう! 今すぐやろう!

卒業まで2か月を切った6年生に、お二人の言葉を贈りたいと思います。自分がワクワクすることを見つけて、失敗しながらもチャレンジし続けてほしいと願っています。そして、「中学生になったら」ではなく、「今すぐできることから」取り組み始めたいものです。(※裏面に関連する内容を掲載)



今月の生活目標

手洗い・うがいをしよう



3	月	朝会(放送)	<p>二月十二日十時から全日警ホール(八幡神社そば)で、「学校に行きたくないと言われたら、親としてできること」をテーマに、市川市主催の講演会が開催されます。詳細希望、参加希望という方は、教頭まで。</p>	19	水	義務教育学校設置にかかる検討委員会
4	火	校内学力テスト、寺子屋		21	金	6年生ありがとう集会 10:40★、自習室
5	水	定例研(4の4授業)		25	火	5年デフサッカー教室②★
6	木	6年国会等見学		26	水	授業参観・学級懇談(高・な)、学校運営協議会
7	金	自習室		27	木	授業参観・学級懇談(低)
10	月	1年と園児との交流会		★は、該当学年の保護者参観可		
12	水	クラブ活動(最終) 学校保健委員会 13:20★		<p>【3月】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 7日(土)信篤お父さん会(ボランティア) ■ 8日(日)吹奏楽部スプリングコンサート ■ 19日(木)卒業式 ■ 25日(水)修了式&離任式 		
14	金	5年デフサッカー教室①★、自習室				
18	火	寺子屋(最終)				

古田貴之氏は、「今すぐやろう」と語っていますが、すぐに行動すれば気持ちがラクになるのを知りつつも、ついつい先に延ばしてしまうということはありませんか？私自身も提出期限の迫った文書や目の前に積まれたファイルの山を見て後悔したこと数知れず…。この「先延ばし」の原因について、立正大学山本仁志教授は次のように述べています。（※概略にして紹介します）

先延ばしの心理学



「即行」が望ましいことを私たちは知っています。様々なすべきことの後ろには、憎き接続詞「でも」がいつもまとわりついてきます。そして、「でも」の後には言い訳が続き、結果として仕事は締め切りに追われ、掃除は週末に追いやられます。先延ばしの誘惑を囁く「狡猾な狐」の正体について、心理学や行動科学の視点から一端を紹介します。

【やらない言い訳を作ってしまう】（セルフ・ハンディキャッピング）

課題に直面すると人は、それをを行うことを妨害する「理由」や「言い訳」を作り出そうとします。「友人の誘いに遅くまで付き合わなければならない」「昔の日記に目が留まった。これは読まなければ」等々。こうして、自らが行動を起こす前に妨害（ハンディキャップ）を設けてしまうのです。

セルフ・ハンディキャッピングは、自分の優秀さを保障するのに役立つからです。成果が望ましくなかったときは、「できない事情があったからしょうがない」と、失敗の原因を自分（の能力）以外に押し付けることができます。逆にうまくいったときには、「できない事情があったにもかかわらず、成果を上げる自分は素晴らしい」と、自分の能力を割り増して評価することができます。こうした行動の背後には、逃避へと誘い込む狐が潜んでいるわけです。

【将来の労力を過小評価する】（時間割引）

部屋の片づけや知人からの手紙の返事、役所への書類提出や伝票整理は、やってしまえばスッキリするはずなのに先延ばしにしがちです。その背後には、経済学で提唱されている「時間割引」という考え方があるのです。

今日が月曜日だとします。次の日曜日に家に客を迎えることになりました。しかし、部屋が散らかっていてこのままではとても客を迎え入れられません。そこで一念発起し、来客がある前までに大掃除を終わらせることを決意します。しかも、来客の前日には買い物や料理の準備に忙しいことが予想されるので、その日に掃除はしたくありません。さて、大掃除はいつ実行されるでしょうか。



月曜日のあなたは考えます。今日と明日を比べると、今日は疲れているし明日の方がよさそうだと。これが時間割引の心理です。明日、自分が支払うことになる労力を楽観的に予想してしまうのです。明日やる方が楽と感

じるので、結果として今日は大掃除が実行されません。では、火曜日になると大掃除は実行されるでしょうか。やはり実行されません。やはり明日に掃除をする方が労力が少ないと感じるからで、このような心理的な比較が繰り返されます。結果的に、最終日である土曜日になって、先延ばししたことを後悔しながら掃除をする羽目になるのです。

私たちは、どうしたらこの「狡猾な狐」を追い出すことができるのでしょうか。まず知っておくべきことは、上述した2つの仕組みとも、人類が進化の過程で必要とした資質だということです。セルフ・ハンディキャッピングは、ある種の「防衛機制」とみなせま

すし、時間割引は将来リスクへの対処がその根源にあります。しかし、他方で先延ばしという負の側面をもたらしていることも知っておくべきでしょう。今やるべきことがあるのに他のことに目が向く、あるいは後でやる方が楽に感じる、というようなときには、是非この「狐」の存在を思い出してください。そして、今日がベストであると考え、実行してみてください。