



スクールカウンセラーだより

臨床心理士・公認心理師

やぎじゅんこ たかいみか
八木順子・高井美佳

こんにちは。みなさんは、どんなゴールデン・ウィークを過ごしましたか。この先、夏休みまで連休のない、ちょっとしんどい時期です。そんな時は、少しでもおもしろいことを考えながら、ほんのちょっとした楽しさをみつけて過ごすとよいかもしれません。

今回は、そんなちょっと楽しい心理学についてお話しします。



今からは、「シマウマ」のことを

絶対に考えないでください！



ほくのこと、考えないでね！

さて、みなさんは何分間「シマウマ」のことを考えないでいられたか？

昔話などで「決してのぞいてはいけません」とか「決して開けてはいけません」と言われた主人公は、最初は約束を守ろうとします。しかし最終的には100%禁止されたものを見てしまいます。みなさんも、「シマウマ」のことを考えてはいけなと言われると、逆に頭の中に「シマウマ」のことが浮かんで、消そうとしてもなかなか消えなかったのではないのでしょうか。

これを心理学では「心理的リアクタンス」と呼んでおり、「やめろ！」と言われるれば言われるほど、やめられなくなる現象のことです。

「決してひとりでは見ないでください」という、ホラー映画のキャッチコピーを聞いたことはありますか。この現象を



あまのじゃく

応用したもので、怖いもの見たさもあり「なんか…見てみたいな～」なんて思う人が多いようです。

もちろん「心理的リアクタンス」は、禁止されたことに対しての反応だけでなく、「〇〇してください」とか「△△しなさい」と言われた時にも起こります。例えば、「勉強をしなさい」とか「お風呂に入ってよ」とお家の人から言われた時、「もう！今やろうと思ったのに…」と感じながら、やる気がなくなってしまうことはありませんか。

つまり、これは言われたことに対するあまのじゃく的な反応で、じぶんの行動をじぶんが選ぶ自由をうばわれたときに、その自由を回復しようとする「こころの反発反応」なのです。わたしたちは、じぶんのことはじぶんで決めたいという欲求をもっているようです。

もしかしたら、お家の人に言われる前に勉強を始めたり、お風呂に入ったりしたほうが気分よくできるのかもしれません。

【保護者の皆さま】

こんにちは。今回は「心理的リアクタンス」についてお話ししました。これは米国の社会心理学者ジャック・ブルームにより提唱されたもので、人は自分の意見や態度について自由に決定したいという意志を持っているため、これが脅かされると、自由を回復させようと動機づけられるという反発心のことです。広く知られている現象ですので、聞いたことある…と思われる方も多いかもしれません。

～「勉強は、やったの？」～

「うちの子は『勉強を今やろうとしていた』なんて言って、なかなかやろうとしないんです。だから強く言わないとダメなんですよ。」というお話をよくお聞きします。もしも、子どもが本当に「今やろうとしていた」のであれば、「勉強は、やったの？」のひと言は、「心理的リアクタンス」により、子どものやる気をなくしてしまう可能性が大いといえます。やる気を削がれた子どもは「もうほっといて！」と言い返し、親の指示に従っただけという結果に反発し、自由な意思決定を守ろうとします。

では、人にはどうしてこのような性質が備わっているのでしょうか。人に限らず、高等な霊長類はすべて「自分のことは自分で律したい」という生得的本能を、遺伝子レベルで持っているといわれています。人は霊長類の中でも特に、そうした「自己効力感」を脳内に強く持っているようです。だからこそ私たちは、好き嫌いややることなどを自ら選択し、能動性をもって自発的に学び・働き、その結果としての行動で創造的な文化を築いてきたといえるかもしれません。つまり、人にとって、「自己効力感をもつこと」＝人間らしく生きること、といっても過言ではないのかもしれません。

だから、他の人から「これはダメ！」と禁止された

り、「これをしなさい！」と言われたりすることは、その人らしさを激しく脅かされる危機的事態となり、ある種のストレスを感じることになるのかもしれませんが。そんな状況下では「何とか失われた自己効力感を回復したい、自分で選択したい！」という衝動に近い欲求が沸き起こり、ムキになって「いや、私はこうしたい！」と自己主張したくなると考えられます。

「勉強は、やったの？」という声掛けも、時と場合により、必要な子どももいると思われます。今はどんな声掛けが必要かつ有効かを考えていきたいものです。ちなみに、声掛けには以下の4つの段階があると言われています。

- ①ひかえめな応援団：本人に十分な力が備わっており、自分でやれる時
 - ②伴走者：具体的なサポートがあればやれる時
 - ③添え木：自分ではやれないが、少しずつ成長している時
 - ④浮き輪：自分ではどうしてよいかわからない時
- どの段階が必要なのか、見極めが大切かもしれません。

～禁じられたおもちゃ～

児童心理学の分野では、幼い子どもに「このおもちゃでだけは遊んではいけません」とされた『禁じられたおもちゃ』に、どのくらい興味を示すか、という研究が行われています。この研究の結果により、「心理的リアクタンス」が誰にでも、生まれつき備わった性質であるということが明らかにされています。どの子どもも『禁じられたおもちゃ』をちらちら気にはするものの、実際には手を伸ばす子はほとんどおらず、一生懸命に我慢するケースが多いようです。

そしてその後、「もう、どれでも好きなおもちゃで遊んでよいです」と禁止を解くと、子どもたちは『禁じられたおもちゃ』に一目散に走り寄ります。そして数日後に「一番欲しいおもちゃをプレゼントしますが、どれがよいですか」とおもちゃを選ばせると、全員が『禁じられたおもちゃ』を指差すそうです。

このような心理的な現象を応用して、ゲームやSNSに関して、子どもたちが必要以上にのめり込むことをコントロールできるかもしれません。

よろしければ参考にしてください。

