

講演録

2019年度 教育学部・校友会共催講演会

日時：2019年10月4日（金）10：30～12：00

会場：経済学部2号館111室

講師：外山 美樹 氏（筑波大学人間系准教授）

演題：教員を目指すとき、なった時に活かせる教育心理学

□

□

皆さん、おはようございます。（会場：おはようございます。） 筑波大学の外山と申します。簡単に自己紹介させていただきます。

私がやっている研究テーマ、大きく分けると2つあるんですが、1つは自己認知といって、自分のことをどういうふうに捉えるのかということです。もう1つの動機づけというのは、モチベーション、意欲、やる気です。人の意欲、やる気を高めるためにはどうしたらいいんだろうとか、人はどうして無気力になるのかとか、そういうことを研究しています。

じゃあ、もう少しプライベートな自己紹介をしますね。出身は宮崎です。皆さん、小学校の先生を目指されているということですが、私も小学校の子供がいます。実際の年齢を書くのはちょっと、はばかれるので、イチロー元選手と同じ年齢です。専門は教育心理学です。子供が大好き。あと、今日のテーマにも関わってくるんですが、やる気はあまり高いほうではないです。あと楽観主義者になります。このへんが今日の講演のテーマと関わってきます。

今日は「教員を目指すとき、なった時に活かせる教育心理学」ということでお話しさせていただくんですけども、テイクホームメッセージといいますか、皆さんへの私からの願いなんですが、広い視野・柔軟な思考で物事を考えて行動してほしいなと思っています。ある側面から見ればネガティブなことであっても、別の側面から見ればポジティブなこともあるし、もちろんその逆もありますね。あと、昔はよいと考えられていたことが、今ではそうでなかったりもします。

ここに書いてあることができるようになることにおいて、教育心理学の知見というのは非常に皆さんに有益な示唆を与えてくれるのではないかと思います。教育心理学の知識があるかないかで、ちょっと大げさな話になるのですが、この世界が違って見えるのかなと思います。少なくとも私はそうだったんですね。

皆さん、1年生の方が多いと聞いています。来年度本格的に教育心理学について学ばれると思うんですが、今日の講演の内容を通して少しでも何か思うところがあるといいなと思います。いながらお話しさせていただきたいと思います。

では、今日の講演会では、常識的には YES と考えられているこういった疑問に対して、

心理学の知見ではどのような示唆を与えてくれるのか、この疑問に答える形で進めていきたいと思っています。

1. ほめることはいいことなの？
2. レベルの高い学校に行くのはいいことなの？
3. 悲観的思考って悪いの？

皆さん、心理学の研究ってどうやるのか知らないと思うので、そのあたりも分かるようにお話ししたいと思っています。少し長丁場になりますが、どうぞ、最後までお付き合いください。

■ 1. ほめることはいいことなの？

まず、ほめることはいいことなのか。基本的にはいいことだと考えられているんじゃないかと思います。では、この問いに対する答えを示している心理学の研究を2つほど紹介したいと思います。

〈研究1〉

Hurlock, E. B. (1925). 'An Evaluation of Certain Incentives used in School Work' "The Journal of Educational Psychology" 16(3)

まず1つ目です。皆さん、小学校の先生を目指されているということですので、小学生を対象にした研究を紹介したいと思います。ハーロックの行った、少し古い研究です。

ここでは小学校4年生、5年生、6年生が対象で、彼ら・彼女らを4つのグループ（叱責グループ、称賛グループ、放任グループ、統制グループ）にランダムに割り当てました。このグループのいずれかに割り当てたということです。彼ら・彼女らに5日間、算数のテストを受けてもらいました。25点満点の算数のテストです。テストが終わったらその場で採点をして、答案用紙を返すということをやりました。

1日目の答案用紙を返すときに、叱責グループに割り当てられた子供は、みんなの前で叱られます。「ミスも多いし、こんな簡単な問題もできなくてダメじゃない？ もっとしっかり勉強してきなさい」ということで、みんなの前で叱られます。称賛グループに割り当てられた子供たちは、結果がよくても悪くても、みんなの前でほめられます。「とてもよく頑張ったね。この調子で明日も頑張ってください」と、みんなの前でほめられます。3日目の放任グループに割り当てられた子供たちに対しては、先生は何も言いません。叱られもしないんだけれども、ほめられもしない。この子供たちは他の子供たちがほめられたり叱られたりするのをただ見ているだけです。最後の統制グループ。「統制群」という言葉が心理学でよく使われるんですが、比較参照のためのグループになります。つまり、先の3つのグループのような処遇が何も施されない子供たちになります。なので、叱られません、ほめられません。

他の子供たちが叱られたりほめられたりするのを見てもいません。この子供たちは、先の3つのグループとは別の教室でテストを受けて、ただ答案用紙が返却されるという子供たちになります。

この4つのグループに分けて、5日間算数のテストを受けてもらって、どういうふうにテストの点数が変わるのか、あるいは変わらないのかを見る研究、実験だったわけです。

こちらが結果になります。まず1日目のそれぞれのグループの算数のテストの平均点は、11.9、11.8、11.8、11.8となっていて、4つのグループともに差はありませんでした。それはそうですね。このテストが終わったあとに、叱責グループの子供たちは叱られて、称賛グループの子供たちはほめられて、放任グループの子供たちは他の子供たちが叱られたりほめられたりするのを見ていて、統制グループは何もなかったということになります。

では、2日目のテストの点数はどういうふうに変ったのかというと、16.6、16.6、14.2、12.3となりました。ここで注目すべきなのはどこか分かりますか。叱責グループの子供たちと称賛グループの子供たちの2日目のテストの点数が、1日目と比べてぐんと伸びていますね。これを見ると、叱ってもほめてもいいんじゃないかと思うんですが、はたしてこの後はどうでしょうか。3日目は14.3、18.8、12.9、10.5、最終日の5日目は14.2、20.2、12.4、11.4となりました。

ここでも注目すべきなのは称賛グループですね。称賛グループの子供たちの5日目のテストの点数は、1日目と比べてぐんと伸びています。それから5日目の他のグループと比べても群を抜いてよい点数になっています。やはりほめられるというのは、子供たちにとってとても嬉しいことなので、やる気がわいてきて、家で一生懸命勉強したからこういう結果になったんじゃないかと推察されるわけです。

一方で叱責グループの5日目のテストの点数は、1日目と比べるとそこまで伸びていないし、5日目の叱責グループの点数は称賛グループのそれと比べると遠く及ばないものだったわけです。

ということで、この研究結果から何が言えるのでしょうか。みんなもこういう数値を見ながら何が言えるのかを徐々に読み取れるようにならないといけないんですが、次のようなことが言えるんじゃないか。

まず1つ目、叱るという行為は、たしかに短期的に見ると効果がある。さっきの2日目の叱責グループのテストの点数は、称賛グループと同じぐらい伸びていました。なので、叱るという行為は短期的に見ると効果がある。だから私たちはついつい叱りながら子供に勉強させたりしつけをしたりすることが多くなってしまいうんですね。叱った直後には効果があるので、ずっと効果があるように思ってしまう。しかし長い目で見ると、意欲を高めるためには、叱らないでほめるほうが効果的であるということが分かります。

このハーロックの研究は、子供のやる気、意欲、ひいてはパフォーマンスを伸ばすためにはほめたほうがいいことの例証としてたびたび引用され、長らく語り継がれることになっ

たわけです。「ほら、叱るよりもほめたほうがいいじゃない？」ということの根拠としてよく使われるわけです。

ということで、ここでの疑問は「ほめることはいいことなの？」ということですが、答えは何でしょうか。先の研究結果から見るならば、いいことと言えますね。ほめることによって子供たちの意欲やる気が高まって、ひいてはよいパフォーマンスにつながるということなので、よいことであると言えるわけです。

〈研究2〉

Mueller, C.M., & Dweck, C.S. (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 33-52.

続いて2つ目の研究です。これは比較的最近の研究ですね。ここでも小学校4年生、5年生、6年生が対象です。これは何千人という小学生を対象にした大規模な研究になります。彼ら・彼女らを3つのグループ（能力称賛群、努力称賛群、称賛なし群）に割り当てます。群というのはグループのことです。この3つのいずれかにランダムに分けます。そしてテストを3回受けてもらいました。テストというか、パズルですね。パズルといってもジグソーパズルとかではなくて、知能検査などでよく使われるんですが、様々な形が一行に並んでいるのを見て、その列の続きにどんな形が来るのかを頭だけ使って考えるというパズルになります。パズルを1回のテストにつき10題やってもらいました。

まず1回目のテストを受けてもらって、そのあとに能力称賛群に割り当てられた子供たちに対しては、実験者は子供を一人ひとり呼び出します。で、こういうふうに言うんです。「あなたはとても優秀な成績です。少なくとも8割以上は正解だったよ」。そのあとに「こんなにたくさんのパズルが解けるなんて、あなたは本当に頭がいいんだね。能力高いんだね。頭がいいからこんなにできるんだね」ということで、この子供たちは能力をほめられます。一方、努力称賛群に割り当てられた子供たちに対しては、実験者はこういうふうに言います。「優秀な成績だったよ。8割以上は正解だったよ」と言ったあとに、「こんなにたくさんのパズルが解けるなんて、あなたはとても頑張ったんだね。努力したんだね。頑張ったからこんなにできたんだね」ということで、この子供たちは努力を誉められます。最後に称賛なし群に割り当てられた子供たちに対しては、実験者は子供たちに「優秀な成績だね。8割以上は正解だったよ」と言って、これで終わりです。特に何もほめられない。

こういうフィードバックを与えたあとに、子供たち全員にこういうことを尋ねました。何を尋ねたのかというと、次にどんなパズルをやりたいのか。「パズルが2つあるよ。簡単なパズルと難しいパズル。簡単なパズルは簡単で、よい点数が取れるパズルだよ」と説明します。「難しいパズルは非常に難しく、よい点数は取れないかもしれないけれど、やりがいがあって、そこからいろいろなことを学ぶことができるパズルだよ」と説明をします。「どっちのパズルをやりたい？」と尋ねたわけです。

では、結果です。難しいパズルを選んだ子供の割合ですね。まず称賛なし群の子供たちが

難しいパズルを選んだ割合は、45%。残りの 55%は簡単なパズルをやりたいと答えたわけです。だいたい半分ぐらいですね。では、能力称賛群の子供たちはというと 67%。残りの 33%は簡単なパズルをやりたいと答えたわけです。では最後に努力称賛群の子供たちが難しいパズルを選んだ割合は、なんと 92%。残りの 8%は簡単なパズルをやりたいと答えたわけです。

ここに統計分析というものを使っているんですが、統計的にも差が見られるということが分かりました。つまり同じほめるであっても、能力をほめられる子供たちよりも努力を誉められる子供たちのほうが、難しいパズルを選んだ割合が高かったということです。

では、この結果から何が言えるのかというと、次のようなことが言えるんじゃないかと思います。努力をほめられた子供というのは、簡単なパズルよりも難しいパズルを選んだ割合が、能力をほめられた子供よりも高かったんですね。なので、自分の力をどう伸ばすのかに目が向くようになる。あるいは何かを学び取ろうとする意欲が、失敗に対する恐れよりも大きい。こういうことが分かったわけです。逆に頭がいいとほめられた子供は、努力をほめられた子供たちよりは簡単なパズルを選ぶ傾向が高かったので、困難に立ち向かうのを避けて易しいほうを選ぶ傾向が強いということも分かりました。

では、続いて 2 回目のテストです。テストは 3 回やったんでしたよね。2 回目のテストは 1 回目よりもずっと難しく、ほとんどの子供があまりよくできませんでした。あえて失敗を経験させたんですね。実験者は子供たちをまた一人ひとり呼び出してこういうふうに言いました。「今回のテストは 35 点だったよ」と。暗によくできなかったというのを伝えたわけです。その後に子供たちに 2 つのことを聞きました。何を聞いたのかというと、まず 1 つ目は、「パズルは楽しかったか」というのを尋ねた。それから、このパズルをお家に持って帰って続きをやりたいんだったら、お家に持って帰ってもいいんだけど、どうする？」というのを尋ねました。

では、その結果です。1 回目のテストで能力をほめられた子供たちというのは、2 回目の自分ができなかったパズルに対しては、「楽しくなかった」、「おうちに持って帰ってまで続きをやらなくてもいい」というふうに答えた子供の割合が多かったのに対して、1 回目のテストのあとで努力をほめられた子供たちというのは、2 回目の自分ができなかったパズルに対しても、「楽しかったし、お家に持って帰って続きをやりたい」と答えた子供が多かったと。

それからもう 1 つ、実験者が子供たちに聞いたことがあって、「今回テストの成績が悪かった原因は何だと思う？」と尋ねたわけです。それがその結果です。1 回目のテストの後で能力をほめられた子供たちは、「2 回目のテストができなかった原因は自分の頭が悪いからだ、能力のせいだ」と答えていた子供が多かったのに対して、1 回目のテストの後で努力をほめられた子供たちは、「2 回目のテストが悪かったのは、自分の頑張りが足りなかったからだ。努力のせいだ」と答えた子供の割合が多かった。

では、この結果から何が言えるのか、皆さんもちょっと考えてみてください。先の結果から何が言えるでしょうか。1回目のテストの後で能力をほめられた子供たちは、うまくいっているときはいいと思うんですが、失敗したとたんに意欲が低下しやすいことが分かったわけです。自分ができなかったパズルに対しては、「もう面白くない、楽しくない。家へ持って帰って続きはやらなくてもいい」と答えたんですね。失敗したとたんに意欲が低下しやすいことが分かりました。一方で1回目のテストで努力をほめられた子供たちは、たとえば失敗したとしても意欲が低下しにくい。自分ができなかったパズルに対しても「面白かった、楽しかったし、お家に持って帰って続きをやりたい」と答えたわけですね。こういうことが分かった。

では、ここで考えてもらいたいんですが、なぜ1回目のテストの後で能力をほめられた子供は、失敗したときに意欲が低下しやすいのでしょうか。同じく、1回目のテストの後で努力をほめられた子供は、なぜ失敗したときに意欲が低下しにくいのでしょうか。ちょっと時間を1～2分あげるのので、考えてみてください。隣の人と話し合ってもいいですよ。
(受講者、話し合い)

じゃあ、いいですか。本来ならば、ここで皆さんに発表していただきたいんですが、今日はちょっと時間がないので、私のほうでこうじゃないかというのをお話ししたいと思いません。

実はこれ、さっきの結果にヒントが隠されていたんですが、1回目のテストの後で能力をほめられた子供たちは、なぜ失敗したときに意欲が低下しやすいのかというと、その失敗の原因を能力のせいだと捉えてしまうからです。能力というのは、自分の力ではなかなか変えることができないものですよね。そういった、自分の力では変えることのできないもののせいにしてしまうと、「自分ではどうすることもできない」というふうに思ってしまう。なので、失敗の原因を能力のせいにする人は意欲が低下しやすいということが、心理学のいろんな研究で明らかになっています。

一方で、1回目のテストの後で努力をほめられた子供たちが、なぜ失敗したときに意欲が低下しにくいのかというと、その失敗の原因を「自分の努力が足りなかったためだ」と思うからです。努力というのは、自分の力で変えることができるものですよね。「今回は努力が足りなかったから失敗したんだ、でも努力をすれば、次はうまくいくに違いない。じゃあ次は努力しよう」というふうになるんです。なので、失敗の原因を努力不足のせいだと考えることができる人は意欲が低下しにくいと、心理学のさまざまな研究で明らかになっています。

では3回目のテストはどうだったかというと、1回目のテストと同じ程度の難易度でした。2回目だけすごく難しいテストをさせて、あえて失敗を体験させたわけです。今度提示

する結果というのは、テストの点数、つまりパフォーマンスになります。

この表では、正解したパズルの問題数が縦軸になっています。そして横軸です。1回目のそれぞれのグループのパフォーマンスはこのようになっていて、ちょっと差があるように見えますが、実は統計的に差はありませんでした。三つのグループともに、1回目に正解した問題数に差はありませんでした。2回目は難しい問題をさせて、あえて失敗を経験させましたね。

では、3回目のテストの結果です。まず称賛なし群の結果は、1回目と3回目にパフォーマンスの差はなかった。これが普通だと思います。なぜかというとならば1回目と3回目のテストの難易度は同じだったわけなので、だいたい同じくらいの点数になるはずですね。

ところが、1回目のテストの後で努力をほめられた子供たちというのは、2回目のテストで失敗を経験した後で、グッとパフォーマンスが伸びています。一方で、1回目のテストの後で能力をほめられた子供たちというのは、失敗を経験した後で、グンとパフォーマンスが下がっています。こういう結果になったわけです。

これはけっこう衝撃的な結果じゃないですか。わたしはこの論文を読んで衝撃的でした。1回目は三つのグループともそんなに差がなかったのに、3回目はこんなに差が出てしまうんだと思ってびっくりしました。ちょっとしたことで子供たちのパフォーマンスってこんなに変わってしまうんだなあというふうに思いました。

では、この結果から何が言えるのかということ、1回目のテストの後で能力をほめられた子供というのは、失敗することで意欲を失って、その結果としてパフォーマンスも低下するんだということです。一方で1回目のテストの後で努力をほめられた子供というのは、失敗しても懸命に努力する。たとえ失敗したとしても、「その原因は自分の努力不足にある」というふうに考えることができるので、意欲が低下することなく頑張り続けることができる。その結果として、パフォーマンスも向上した。こういう結果になっています。

これは小学生を対象にした研究ですが、大人を対象にした研究でも同じような結果が得られています。例えば、バウマイスターという人たちがやった研究だと、大人を対象にしています。仕事への能力をほめられると、熟練を要する仕事の成績が落ちることが分かったんです。なので、このバウマイスターは、この論文の最後でこういうことを言っています。「熟練を要する仕事をダメにする最も効果的な方法は、仕事の直前に能力をほめることだ」。すごい皮肉ですよ。こういうことが分かっているということです。

(Baumeister, R.F., Debra, G.H., & Kenneth, J.C. (1990). Negative effects of praise on skilled performance. *Basic and Applied Social Psychology*, 11, 131-148.)

ではなぜ能力をほめられることによって意欲が低下するのか。その理由についていくつか挙げておきたいと思います。

まず1点目は、これは能力に限らないことなんです、ほめられることによってプレッ

シャーがかかってしまうということです。わたしは大学生の授業で、「ほめられることによる功罪について」というレポートを書かせたりするんですけども、大学生の中には結構こういうことを書いている人がいます。例えば、「ほめられると次もまた上手くやらなければいけないというプレッシャーがかかっちゃう。だから自分もほめられるのはあまり好きじゃないんだ」、あるいは「一度ほめられると、次にほめられなくなるのではないかと思って怖くなってしまう」。皆さん、なるほどなと思いますかね。

これを見ると、称賛については是認への依存性があることがわかりますね。1回ほめられると「またほめられたい」とか、あるいはそれが度を超えると「ほめられなくちゃいけない」というふうに思ってしまうプレッシャーがかかってしまう。また、もしかすると自律性の喪失につながる可能性もある。自分自身で納得して行動するというよりは、どうすればその人にほめられるかという基準に立って物事を考えるようになってしまう。

では次ですね。能力をほめられることによって意欲が低下する二つ目の理由。これはさっきの研究でも明らかになりましたが、難しい状況への挑戦を避けるようになるんだ、と。自分が失敗しないようにするということが目に向くようになってしまう。

能力をほめられた子供たちのほうが、努力をほめられた子供たちよりも、簡単なパズルをやりたいと答えた子供の割合が大きかったですよね。自分がいかに失敗しないようにするかということに目に向くようになってしまう。

この「自分が失敗したようにいかに見せないようにするか」ということに目に向くということは、実は先ほどの研究でも明らかになっていました。2回目の難しいテストの成績を、「お友達の前で発表してください」と言ったんです。この子供たちには「35点だったよ」と伝えてあるわけですよ。そうすると、1回目のテストの後で能力をほめられた子供たちのなんと4割強が、嘘を言っていた。つまり実際よりも良く言っていたということです。一方で、それ以外の称賛なし群の子供たちと努力をほめられた子供たちが嘘を言っていた割合は、10%弱だったんですね。ということで、能力をほめられると、自分が失敗したように見せないようにするということが目に向くようになってしまう。

これはつい最近の論文で、5歳から6歳の小さい子供たちを対象にした研究なんですけど、賢いというふうに能力をほめられた子供たちはカンニングをするようになる、ということが示されました。能力をほめられることによって自分が失敗しないようにする、失敗したように見せないようにするということが目に向かなくなってしまう。そういうことに多大な努力を払っていても、何かを学ぼうとするモチベーションが低下するのも当然かなというふうに思います。

それから、能力がほめられることによって意欲が低下する理由の3番目ですね。これも先ほどの研究で明らかになりましたが、結果の良し悪しを能力に帰属してしまうということになります。能力というのは自分の力で変えることができないものなので、どうすることもできないというふうに思って、意欲が低下しやすいというのはさっき説明しましたね。これ

らの理由から、能力をほめられることによって意欲が低下するのではないかというふうに考えられています。

では、ここで、ほめ言葉によって意欲が低下しないためにはどうしたらいいのかというのを少しだけ挙げておきたいと思います。

まず一つは、当たり前ですが、誠実にほめる、心の底からほめるということ。子供は、大人が心の底からそう思ってほめてくれているのか、それともただ単に口当たりのいいことを言っているだけなのかというのを、ものすごく敏感に見極めます。なので、ほめるときは心の底から誠実にほめるということが大切です。

それから2点目の特定の行為を具体的にほめるというのは、「素晴らしいね」とか「いい子だね」といった、その人間に対して全体的なプラスの評価を与えるのではなく、特定の行動や行為を具体的にほめるようにする。そうすれば、人に認められるかどうかということよりも、自分の行っている行為、行動自体に集中することができるのではないかと。

また3番目の、結果ではなく過程をほめるというのは、能力ではなくて努力をほめると同じようなことかなと思います。

最後の、肯定的なフィードバックを与えるというのは、情報的価値のある肯定的フィードバックを与えるということ。心理学者の中には、「すごいね」のような是認の言葉だけはいっさい必要ないと言っている方もいるんですね。そういった是認の言葉だけではなくて、例えば、「前は60点だったけど今回は70点だったよ」みたいな、肯定的なフィードバックを与えることが重要であるということです。子供でも大人でも、自分の成績についてのフィードバックをしてもらうと内発的な意欲が増すという研究もあります。情報的に意味のある、肯定的なフィードバックを与えることが大事です。

では、ここでの疑問は「ほめることはいいことなのか？」ですが、今の皆さんだったら何て答えますか。研究1からだったら、「はい、そうだ」ということになるんだけど、研究2の結果も鑑みると、「必ずしもそうではない」という答えになりますね。また今回の研究2では、何をほめるのか、努力をほめるのか、それとも能力をほめるのかといった、ほめる対象によって効果が異なるという内容を紹介させていただきました。そのほかにも、その人のパーソナリティや性格、ほめる人とほめられる人の人間関係によっても効果が異なるということが分かっていて、何でもかんでもほめればいいという、そんな単純な話ではないということです。子供のモチベーションを高めるためにほめるというのは、意外に難しいことではないかというふうに私は考えています。

■ 2. レベルの高い学校に行くのは良いことなんでしょうか？

普通は何らかの学業的メリットがあるというふうに考えられているから、学業水準の高い学校に行くことが推奨されているわけですね。私ももちろんこれを否定するわけでは

ないんですが、ここではデメリットはないのかという話になります。ここで重要な用語として「有能感」というのが出てくるので、説明しておきますね。

有能感というのは、自信みたいなものです。例えば、「自分は勉強ができる」だとか「僕は運動が苦手だ」とか。定義すると少し難しく聞こえるかもしれませんが、「自分は〇〇ができる」とか「〇〇が得意だ」とか、「〇〇」に対する自信になります。

「自分は勉強ができる」は、学業に対する有能感が高い。「肯定的な有能感を形成している」というような言い方がされます。「僕は運動が苦手だ」は、運動に対する有能感が低い。「否定的な有能感を形成している」というような言い方がされています。自信みたいなものです。ここでは学業面での有能感について説明しますが、「僕は勉強ができる」といった肯定的な有能感を形成していると、モチベーションが高まる。人は誰でもこの有能感を持つことによって、次なる行動に向かっていくモチベーションを保ち続けることができると考えることができます。「自分はできる」と思うと、モチベーションが湧いてくるということです。逆に、「自分はできない」というふうに考えてしまうと、モチベーションは湧いてこないわけですね。

ということで、私たち教育者や研究者、あるいは皆さんも今後子供に関わると思うんですが、いかに子供の有能感を高めることができるのか。肯定的な有能感を形成させることができるのが重要になってきます。

では、有能感はどのように形成されるのでしょうか。もちろん最終的なゴールは、子供たちに肯定的な有能感を持ってもらうためにはどうすればいいのだろうか、ということになるんですが、その前に、有能感というのはどうやって形成されるのかを知らないと、どうやって子供たちの有能感を高めればいいのか分からないですよ。なので、まずは、有能感はどのように形成されるのだろうかということを私たちは研究しています。

では、ここでは学業の有能感に焦点を当ててお話ししますが、何が有能感に影響を及ぼしているのか、皆さんはどのように考えますか。第一に考えられるのが、客観的な物差し。ここだと学業成績になります。例えば、成績が良ければ「自分は勉強ができる」というふうに思うし、成績が悪ければ「自分は勉強ができない」というふうに思うので、まず有能感に影響を及ぼす第一に考えられるものとして、客観的な物差しというのが挙げられます。

ところが、この成績が有能感に及ぼす影響はそんなに高くはないということが明らかになっています。

(Marsh, H.W., Kong, C.K., & Hau, K.T. (2000). Longitudinal multilevel models of the big-fish-little-pond effect on academic self-concept: Counterbalancing contrast and reflected-glory effects in Hong Kong schools. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 337-349.)

この数値は「標準偏回帰係数」と言って、ここだと学業成績がどの程度有能感に影響を与えているのか、というのを示す指標になっています。-1 から 1 の値を取るんですが、この

0.32 っていうのはそんなに高くありません。つまり、成績はいいんだけど「自分は勉強ができない」と思っている子供もいて、逆に、成績は悪いのに「自分は勉強ができる」と思っている子供もいる、ということになります。

じゃあ、それはなぜなのか。私が考えたのは、友達あるいは環境といった周りの影響があるのではないかということです。この周りが有能感に影響を及ぼすということを端的に示しているものとして、「井の中の蛙効果」というものがあります。これはちょっと分かりにくいので、具体的な例を示しながらお話ししたいと思います。

ここに A さんと B さんがいると仮定します。A さんと B さんは学業成績がまったく同じである。高校に入学する直前まで、2 人はまったく同じ学業成績でした。ところが、ところが、A さんは学業レベルの高い高校に入学したのに対して、B さんはたまたま高校入試で失敗してしまって、学業レベルの低い高校に入学することになってしまった。この時点で言うと、A さんは「よかったね」と、B さんは「残念だったね、可哀想だ」と考えるかもしれません。

では、果たしてこの 2 人、将来はどうなったのかということですが、A さんはレベルの高い高校に入学したので、お友達が優秀なわけです。学業レベルの高いお友達と日々比較することになるので、「自分は勉強ができない」といった否定的な有能感を形成してしまったんです。一方で、B さんの周りにいるお友達というのは、それほど学業成績が高いわけではない。こういう人たちと普段比較することになるので、「自分は勉強ができる」といった肯定的な有能感を形成した。

この有能感というのはモチベーションに影響するんですけどよね。「勉強ができない」と思うとモチベーションは下がるし、「自分は勉強ができるんだ」と思うとモチベーションは高まる。そしてこのモチベーションが最終的に成績に影響を及ぼした。ここで言う成績というのは、高校でやっているテストの成績ではなくて、全国統一テストのような標準化されたテストです。つまり、学業成績の低い高校に入学した B さんのほうが、最終的にはよい成績を取めたということになりました。

こういった現象を「大きな池の小さな蛙になるよりは、小さな池の大きな蛙になるほうがよっぽど良いんだ」という意味を込めて、「井の中の蛙効果」というふうに言われています。ちなみに日本の格言で、「鶏口となるも牛後となるなかれ」というのがありますが、それと同じ意味ですね。「レベルの高い集団のビリになるよりは、弱小集団でトップになったほうが良い」という例えになります。では、これが本当に見られるのかというものを調べた研究を紹介したいと思います。

〈研究 1〉

Marsh, H. W., Kong, C. K., & Hau, K. T. (2000). Longitudinal multilevel models of the big-fish-little-pond effect on academic self-concept: Counterbalancing contrast and reflected-glory effects in Hong Kong schools. *Journal of*

Personality and Social Psychology, 78, 337-349.

44校の香港の高校生7,727名が対象となった研究です。7,727名の高校生を、高校入学前に実施した実力テストの結果の学業レベルによって、低、中、高の三つに分類しました。それから、44校の高校も学業レベルによって、低、中、高の三つに分類しました。高校の学業レベルは、その高校に入学した生徒たちの学業成績の平均値によって分類したわけです。それから高校1年生の終わりくらいに、学業に対する有能感というのを測定しました。

Table 個人／高校の学業水準別の学業的自己概念

個人の学業水準	高校の学業水準			
	低	中	高	計
低				
実測値	-0.24	-0.38	-0.45	-0.29
期待値	-1.14	-0.96	-0.87	-1.08
<i>n</i>	1742	709	56	2507
中				
実測値	0.12	-0.06	-0.17	-0.03
期待値	-0.20	-0.09	0.10	-0.08
<i>n</i>	704	1384	514	2602
高				
実測値	0.53	0.38	0.26	0.30
期待値	0.79	0.80	1.22	1.12
<i>n</i>	125	521	1972	2618
計				
実測値	-0.11	-0.06	0.16	0.00
期待値	-0.79	-0.15	0.95	0.00
<i>n</i>	2571	2614	2542	7727

(Marsh, Kong, & Hau(2000)より作成)

注1) 値は、標準化した値である。

ではまず人数の内訳になります (Tableの“n”のところをご覧ください)。縦が個人の学業レベル、横が高校の学業レベルになり、それぞれ低、中、高があるので、組み合わせによって9つのグループができるということになりますね。まず、個人の学業レベルが低い学生が高校の学業レベルの低い所に所属しているのが1,742人で、一番大きい数字になります。同じく個人の学業レベルが中くらいの学生さんが中くらいの学業レベルの高校に所属しているのが1,384人という結果です。自分の能力に合った高校に通っている人の数ということになりますね。

ここが多いのは当然だと思うんですが、稀にこういう人たちがいるんです。個人の学業レベルは低いんだけど、通っている高校の学業レベルは高い。これはどういうことなのかと思います。推薦入試とか、あるいはたまたま高校入試で奇跡的に良い点数を取

って、レベルの高い高校に所属しているとかでしょうか。

あとは、さっきのBさんのように個人の学業レベルは高いんだけど、高校入試にたまたま失敗してしまって、学業レベルの低い高校に在籍している。ここは結構いるんじゃないかなと思います。

そして、高校生たちの有能感を9つのグループで比較してみたわけです。その結果がこれになります (Tableの“実測値”のところをご覧ください)。この数値ちょっと分かりにくいんですが、7,727名の高校生の有能感の平均値が0となるように換算したのになります。つまりこの値が正というのは、7,727名の高校生平均よりも有能感が高いことを意味していて、さらにその数値が大きくなればなるほど有能感が高いことを意味します。逆にこの値が負というのは、平均よりも有能感が低いということを示していて、さらに負の数値が大きくなればなるほど、低いことを意味します。

ここを見るといちばん分かりやすいと思うんですが、個人の学業レベルが中くらいの学生さんが、学業レベルの低い高校に在籍していると、有能感は正の値なので「自分は勉強ができる」といった肯定的な有能感を形成しやすいんだけど、同じ学業レベルの子が学業レベルの高い高校に在籍していると、値はマイナスなので否定的な有能感を形成しやすくなってしまいます。つまり「自分は勉強ができない」というふうに思いやすいということになります。同じように個人の学業レベルが低い場合であっても、高校の学業レベルが高くなればなるほど、有能感が低いという結果になってしまいますね。これは個人の学業レベルが高い場合でも同じです。

つまり、事象的な研究においても「井の中の蛙効果」が見られると分かったわけです。同じ学業成績の生徒であっても、レベルの高い集団に所属をすれば否定的な有能感を形成しやすいし、レベルの低い集団に所属をすれば肯定的な有能感を形成しやすいということです。

〈研究2〉

Marsh, H.W., & Hau, K.T. (2007). Big-fish-little-pond effect on academic self-concept: A cross-cultural (26-country) test of the negative effects of academically selective schools, In D.A. Stapel & H. Blanton (Eds.), *Social comparison theories: Key readings* (pp. 299–316). Hove, UK: Psychology Press.

〈研究1〉は香港で実施された研究で、香港ってちょっと特殊な国ですよ。なので、この「井の中の蛙効果」がどこの国の人たちにも変わらずに見られるのかどうかを調べた研究もあります。残念ながら日本は入っていませんが、26カ国の高校生を対象に「井の中の蛙効果」が見られるのかどうかというのを検討したのになります。1カ国の高校生の数の平均は約4,000人、1カ国の高校の数の平均は約150校となっているので、いかにこの研究の規模が大きいのかというのが分かります。

その結果なんですが、26カ国中24カ国において「井の中の蛙効果」が見られるというこ

とが明らかになりました。効果が見られなかった国はハンガリーと、あと1つどこかの国だったんですが、ほとんどの国において「井の中の蛙効果」が見られたということです。

この結果をもって、「井の中の蛙効果」というのは、文化を超えて普遍的にみられる現象であるというふうに考えられています。東洋文化でも見られるし、西洋文化でも見られている。残念ながら、日本においてこれが見られるかどうかというのを検討した研究というのはありませんが、おそらく見られるのではないかと考えられています。

〈研究3〉

Marsh, H. W. (1991). Failure of high-ability high schools to deliver academic benefits commensurate with their students' ability levels. American Educational Research Journal, 28, 445-480.

続いて紹介する研究は、レベルの高い高校に入学したことの影響を5年間にわたって追跡調査をしたというものです。これはこれですごい研究ですね。5年間にわたってどうなるかと調べた研究があるんです。その結果ですが、ここでは分かりやすく示すために、レベルの高い高校に入学すると、そうではない人たちに比べてどうなりやすいのかというところに焦点を当ててお話しします。

高校2年生とか3年生とかになった時に、学業に対する有能感が低下する。それから学業に対する努力をしなくなる。学業や職業に関するモチベーションが低くなる。その結果として、学業成績も低下するということが分かっています。この成績が低下する原因として、否定的な有能感を形成するからそうなるということも示されています。つまり、学業レベルの高い高校に入学すると、優秀な人たちとの比較のために否定的な有能感を形成しやすく、その結果として成績も低下しやすいということになります。また、こうしたレベルの高い高校に入学することへのネガティブな影響というのは、高校時代のみならず、大学2年生における学業に対する努力やモチベーション、授業の出席率などにおいても継続的に見られるということが明らかになっています。

ということで、レベルの高い高校に入学することには、様々な側面においてネガティブな影響が長期間にわたって見られるということが、この研究もそうですし、他の研究でも示されています。

ここまで聞いていて、皆さんどう思うか。思いましたかね。「なるほど、分かる」というふうに思った人もいれば、「そんなことないんじゃない？」というふうに思った人もいるかもしれません。中には、「レベルの高い集団に属することというのは、ネガティブな影響ばかりなのか」と思った人もいるのではないかと思います。「ポジティブな影響もあるのではないかと」と。そのことを調べた研究もあるんですね。

確かに、学業レベルの高い高校に入学すると否定的な有能感を形成しやすく、その結果モチベーションが下がって成績が低下しやすい、といった「井の中の蛙効果」が見られ

るということが明らかになっているのですが、一方で、レベルの高い集団に所属すると、「自分はそんな優れた集団の一員なんだ」、「自分すごいじゃん」といった有能感が高まってモチベーションが高まって、成績が向上するというプロセスも明らかになっています。

ただ話はここで終わるのではなく、このようにレベルの高い集団に所属することには、ネガティブな影響と、先ほど話したポジティブな影響の両方が見られるのですが、ネガティブな影響とポジティブな影響を比べると、圧倒的にネガティブな影響のほうが強いので、ポジティブな影響が相殺してしまうことが明らかになっています。ということで、レベルの高い集団に所属することには、確かに先ほど言ったようなポジティブな影響もありますが、それ以上にネガティブな影響のほうが強い、ということが分かっています。

では、この「井の中の蛙効果」から何が言えるのかというと、「井の中の蛙効果」は悪いことばかりではなくて、例えばレベルの低い集団に所属する、例えば学業レベルの低い高校に入学するBさんは最初すごく落ち込んだのではないかと思います。その結果、肯定的な有能感を形成しやすく、モチベーションが高まって最終的に良い結果を取めたので、レベルの低い集団に所属することは必ずしもネガティブなことばかりではないんだということが分かるわけです。

ただ、問題なのは、レベルの高い集団に所属することによって否定的な有能感を形成することです。では、そうならないためにはどうすればいいのかというのを、これから研究者とか教育者とか、あるいは皆さんたち自身で考えていく必要があるのではないかと思います。ということが示されているわけです。例えば、子供達に周りとの比較を促進させないような環境を作るなどですね。これが、今後考えていかなければいけない問題であるということです。

では、ここでの疑問は、レベルの高い学校に行くことはいいことなのかということでしたが、先の結果から言うならば、そうではないということになりますね。ただこれも、必ずしもYESではないというのが答えではないのかなというふうに思います。

■ 3. 悲観的思考は悪いの？

では最後、これは私の研究テーマの一つでもあるんですが、悲観的思考は悪いのか、というテーマでお話ししたいと思います。

まず、講演会の始まる前にこのチェック表を配布したと思うので出してください。

1 多分うまくいくと思っても、まずは最悪の事態を予測することが多い。	1	2	3	4	5	6	7
2 結果がどう出るか心配してしまう。	1	2	3	4	5	6	7
3 ありそうな結果を「すべて」じっくり考える。	1	2	3	4	5	6	7
4 よく、思った通りにいかないのではないかと不安になる。	1	2	3	4	5	6	7
5 失敗しそうなことを想像するのに時間をかける。	1	2	3	4	5	6	7
6 物事が悪いほうへ向かったときの気持ちを想像する。	1	2	3	4	5	6	7
7 もし失敗したら、それをどうカバーするか思い描くようにしている。	1	2	3	4	5	6	7

8	こういう状況で、自信過剰にならないように気をつけている。	1 2 3 4 5 6 7
9	こういう状況が迫っているとき、プランニングに時間をかける。	1 2 3 4 5 6 7
10	成功したときの気持ちを想像する。	1 2 3 4 5 6 7
11	こういう状況では、華々しく成功するより、馬鹿みたに見えるかもしれないと心配することがある。	1 2 3 4 5 6 7
12	失敗しそうなことについてよく考えることで、万全の準備ができる。	1 2 3 4 5 6 7

では、スクリーンに書いてあるように、皆さんがベストを尽くしたいと思う状況を思い浮かべてください。なんでも良いです。大学の試験でもいいし、部活の試合でもいいし、あるいはみんなの前で発表しなくちゃいけないこと、それからバイトの面接でもいいです。ベストを尽くしたいと思っている状況が将来にあるんだということを思い浮かべてください。その状況で、皆さんがどういう準備や心構えをするのかというのを想像して、今から出す質問に、「1：まったく当てはまらない」から「7：とてもよく当てはまる」の1から7まで、どこかに丸を付けてください。あまり深く考えないで直感的に答えてください。

これは付けた数字がそのまま点数になるようになっているので、1番から12番までの点数を足し合わせた合計点を出して、下のところに書いておいてください。

(受講者、回答)

では、その悲観的思考って悪いことなのか、というところに入っていきたいと思います。突然ですが、テストが1週間後にあるとします。そのときに皆さんは、「大丈夫だよ」、「良い成績が取れるよ」と思いますか。それとも「成績が悪いに違いない」、「単位を落とすんじゃないか」と心配になりますか。全く同じ事象であっても、「大丈夫だよ」、「良い成績が取れるよ」のようにポジティブに考えることを、心理学では「楽観主義」、「成績が悪いに違いない」、「単位を落とすんじゃないか」のように物事を悪く考えることを「悲観主義」といいます。この楽観主義と悲観主義、どっちがいいのだろうかということについて、心理学では長年研究がされてきたわけです。そしてその結果、こんなことが明らかになっています。

楽観主義傾向が高い楽観主義者は、心身の健康に良い。心の健康に良いというのはなんとなく想像がつくんですが、身体的な健康にも良いということも科学的に実証されています。感染症にかかりにくいとか風邪にかかりにくいとか、怪我からの回復が早いとか、あとは何よりも長寿である、長生きしやすいということが分かっています。それからやる気が高い、持続力が高い、そしてその結果としてパフォーマンスが高い。一方で、悲観主義傾向が高い悲観主義者の特徴は、この楽観主義者の特徴をちょうど正反対に裏返したような感じで、心身の健康に悪い、無気力で希望を失いやすい、簡単にあきらめてしまうのでパフォーマンスが低い。

こういうような実験がいろいろ集積されていて、これまで「楽観主義者は成功するんだ」

と言われてきました。これはアメリカで本にもなって、大ベストセラーになっています。日本でも、『なぜオプティミストは成功するのか』（マーティン・セリグマン著）というタイトルの本が売り出されています。

それこそ、なぜ楽観主義者が成功するのかというと、楽観主義者は、これから自分が行おうと考えている行動の結果についても良い方向に考えます。期待します。例えば、「テストで良い点数を取るだろう」とか「部活の試合で良いプレーをするだろう」とか「デートは上手くいくだろう」みたいな感じですね。そして「自分は上手くいく」と思うとモチベーションが湧いてくる、その結果努力をする。なので成功しやすい。もちろん、努力すれば何でも成功するわけではないんだけど、努力をしないときに比べれば、努力をしたときのほうが成功しやすいですよ。そういう意味において、楽観主義者は成功しやすい。

この楽観主義者は成功する、裏返して言うと、悲観主義者は失敗するということになりますね。ではなぜ悲観主義者は失敗しやすいのか。そのメカニズムは、さっきの楽観主義のメカニズムと同じです。悲観主義者は、自分がこれから行おうと考えている行動に対して悪い方向に予期します。「テストで悪い点を取るだろう」とか「試合で失敗するだろう」とか「デートで失敗するだろう」といった感じで、「どうせ上手くいかないだろう」と思いがちです。そうするとモチベーションも湧いてこない、そして全く努力をしない。その結果として失敗しやすいということです。よく、「悲観的に悪い結果を予期すると、本当にその通りになってしまう」と言われていますが、それはこういう理由です。

今までの心理学の世界でも、このように楽観主義はよくて悲観主義は悪いんだと言われてきたんだけど、私は、悲観的思考はそんなに悪いのかなというふうに思っています。何か悲観的思考の役割があるのではないか。

なぜ私がそんなふうに思ったのかというと、私の周りに結構いるんですね。悲観主義者なんだけれど成功している人たち。みんなの周りにもいませんか。著名な人と言えば、自己紹介でも出てきましたが、イチロー選手もそうでないかなあとと思います。イチロー選手、今は引退されていますが、ある時にこういうことを言っています。「自分は失敗の連続だ。また明日打てなくなるんじゃないかと不安になる。どれだけ頑張っても先はないんだよ」と。今は引退されていますが、これは2004年のインタビューで答えたというところがミソです。2004年というのは、イチロー選手の絶頂期だったんですね。世界的にもいろいろな記録を打ち立てていた絶頂期に、こういうことを言っていた。他にもイチロー選手はいろいろな名言を残されていますが、そういうものを聞いても「ああ、悲観主義者だなあ」というふうに思います。だからと言って、イチロー選手が失敗者だなんて誰もが思わないことですよね。

ということで、どうやら悲観主義の中にも、適応的な悲観主義があるのではないかと。そしてこのような人を「防衛的悲観主義者」と言います。悲観主義者＝防衛的悲観主義者というわけではなくて、悲観主義者の中でも上手くいっている悲観主義者を、防衛的悲観

主義者と言います。

成功したい状況が間近に迫っているときに、楽観主義者はこの状況をポジティブに考えます。一方で防衛的悲観主義者は、「今まで上手くいっていたとしても、今度は失敗するに違いない」というふうに思います。例えば、今日の私みたいに、みんなの前でプレゼンをしなくちゃいけないという状況が間近に迫っているとき、防衛的悲観主義者は「本番で台詞を忘れてしまうのではないか」、それから「みんなが退屈して話を聞いてくれないのではないか」、挙げ句の果てには「パソコンがフリーズして使えなくなるのではないか」、「この机の上の水がこぼれて資料が読めなくなるのではないか」などということを考えて心配になります。

こういった感じで、防衛的悲観主義者というのは予想される最悪の事態をあれやこれやと考えます。ただ、この人たちは最悪の事態を考えるだけではなくて、本番でその最悪の事態が起これないように徹底的に対策を練ります。さっきの例でいうと、何度もプレゼンの練習をします。「こういう質問が出たらこういうふうに答えよう」みたいな、一問一答を作って練習するかもしれません。あと、「本番でパソコンがフリーズするのではないか」と考える悲観的主義者は、本番でパソコンを2台用意してきます。このように本番に最悪の事態が起きないように徹底的に対策を練ることによって、本番では高いパフォーマンスを示す人たちであるということが分かっています。

ここでも少し野球選手の例を。今は引退されているのかな、浅尾拓也選手って知っていますか。中日のピッチャーだった人らしいんですけども、爽やかそうな人ですよ。この人なんか防衛的悲観主義者だなあというふうに思ったんですが、こういうことを言っています。「このバッターにはヒットを打たれて、バントで送られて…っていう最悪の状況を常に頭に入れて、マウンドに向かうんだ。そうすると、本番では上手に対処できるんですよ」というふうに言っています。こういう感じで防衛的悲観主義者というのは、予想される最悪の事態を徹底的に考えるんだけど、それが起これないように対策を練ることによって、本番では高いパフォーマンスを示す人たちであるというのが分かっています。

防衛的悲観主義者はもちろん悲観主義者なので、テストで悪い点数を取るだろうと思って不安になります。試合で失敗するだろうと思って不安になります。デートはめちゃくちゃになるだろうと思って不安になります。不安になるんだけど、その不安を利用してモチベーションを高めて、悪い事態を避ける最大限の努力をすることによって、本番では成功する人たちであるというのが分かっています。失敗すると思うと不安になるんだけど、「だから失敗しないように頑張ろう」みたいにモチベーションを高めて、努力して本番は成功します。そしてこの人たちは、悲観主義者のこの特徴があんまり当てはまらないということも明らかになっています。

防衛的悲観主義 vs. 楽観主義

ここで私は考えました。この人たちが悲観的思考を止めるとどうなってしまうのか。さ

らに高いパフォーマンスを示すのかな。疑問に思ったので実験をしてみました。ここでは大学生が対象です。アンケートによって、防衛的悲観主義傾向が高い防衛的悲観主義者20名と、楽観主義傾向が高い楽観主義者20名を抽出しました。パフォーマンスとしてダーツ投げをやらしてもらったんですが、ダーツ投げをやらしてもらうまでの間の時間の過ごし方として、3つの条件に割り当てました。

成功イメージ条件に割り当てられた大学生には、完璧なパフォーマンスを鮮明に想像させてからダーツ投げをやらしてもらいました。自分が上手にダーツを投げている姿を想像させてから、ダーツ投げをやらしてもらうということですね。続いて失敗イメージ条件に割り当てられた大学生には、自分が失敗している姿を想像してもらいました。失敗したときにはどうやってそれをリカバーするのかを思い描かせました。例えば、失敗したときには自分で「大丈夫、大丈夫」と言い聞かせるなどですね。そして最後のリラクゼーション条件に割り当てられた大学生には、パフォーマンスについて考えさせないようにしました。ただ、「パフォーマンスについて考えないでください」と言うと余計考えてしまうのが人間なので、ここでは癒しの音楽を聴かせて心身ともにリラックスをさせました。よく、スポーツ選手なんかの本番前にそういうことをやっていますが、そういうテクニックに似ています。この3つの条件に割り当てて、そのあとにダーツ投げをやらもらったわけです。

では結果です。縦軸が、ダーツ投げのパフォーマンスの得点になります。そして横軸が条件です。まず楽観主義者。どの条件のときにパフォーマンスが最も高かったと思いますか。じゃあ、ちょっと聞いてみますね。成功イメージ条件だったと思う人は手を挙げてください——。あ、結構いますね。じゃあ、失敗イメージ条件だったと思う人——。ちょっとだけいますね。リラクゼーション条件だったと思う人——。これもさっきと同じくらいかな。

答えはどうだったかという、皆さんの答えは成功イメージ条件が多かったんですが、成功イメージ条件ではなくて、リラクゼーション条件の時に最もパフォーマンスが高かったんですね。これ、私、すごく気持ち分かります。何にも考えないでやりたいんです。上手くいっているところだけを想像させても、結局はそのダーツ投げのことを考えることになるので、何にも考えないで本番に臨みたいんですね。そういうふうに何も考えないでやると、パフォーマンスが高くなる。

では、防衛的悲観主義者はどうだったか。これはもう想像つきますよね。防衛的悲観主義者も、成功イメージ条件ではなくて、失敗イメージ条件の時に最もパフォーマンスが高かったんです。自分が失敗した姿を想像させてからダーツ投げをやらせると、パフォーマンスが高かった。

ここまでまとめると、楽観主義者はリラクゼーションのときに最もパフォーマンスが高い。自分が失敗している姿を想像させることはもちろん、自分が上手くいっている姿を想像させても、途端にパフォーマンスは低下するんです。一方で、防衛的悲観主義者は失敗イメージ条件ですね。自分が失敗している姿を想像してからパフォーマンスに臨むと高い

パフォーマンスを示すだけでなく、自分が上手くいっている姿を想像する、あるいは何も考えないでパフォーマンスに臨むと、パフォーマンスが低下した。つまりはその人たちというのは、悲観的思考を止めさせると、途端にパフォーマンスが下がるということになるわけです。

ではここでの疑問は、この人たちが悲観的思考をやめるとどうなるのかということでしたが、答えはパフォーマンスが低下してしまうということなんです。なので、防衛的悲観主義者に向かって、例えば「そんなにくよくよしないの。ポジティブに考えようよ。きつとうまくいくからさ」といったようなアドバイスは全く意味がない、逆効果であり、大きなお世話であるということになりますね。この人たちは、悲観的思考をすることによってパフォーマンスを高めている人たちなんです。悲観的思考をしないとパフォーマンスが下がってしまうんですね。

ということで、3番目の疑問、「悲観的思考って悪いのか？」ということでしたが、答えは、今まではそうだというふうに考えられてきたんですけれども、いろいろ研究してみると、必ずしもそうではないというものになります。もし皆さんが防衛的悲観主義者だったら、悲観的思考をすることによってパフォーマンスを高めているだけなので、悲観的思考をやめる必要はないということになります。ここで何が言いたいのかというと、「やる気を高める方法は人それぞれだよ」ということになります。ポジティブ思考がいつも万能だという考え方は明らかに間違っているわけで、ある人に効くものも他の人には効かない。別の人にとってはネガティブに考えることがいい場合もあるわけです。

私は防衛的悲観主義者？ それとも楽観主義者？

では最後に、皆さんが防衛的悲観主義の傾向が高いのか、それとも楽観主義傾向が高いのかというのを確認して、講演を終えたいと思います。じゃあチェック表を出してみてください。自分が何点だったのかというのを確認してみてください。50点以上だった人は、典型的な防衛的悲観主義者になります。別に防衛的悲観主義は悪いことじゃないんですよ。悲観的思考をすることによってパフォーマンスを高めている人たちなんです。では、30点未満の人はいましたか。30点未満の人は、典型的な楽観主義者です。日本人にはあまり多くないんですけれども。そしてこの間にある人は、両方の傾向が高いか両方の傾向が低いかのどちらかです。このチェック表というのは、典型的な防衛的悲観主義者、典型的な楽観主義者を抽出するために使われるので、この間にある人はどちらの傾向が強いのかというのは分からないということになります。

ということでこの講演では、常識的にはYESと考えられている疑問に対して、心理学ではどのような研究がされているのかというところで、終わりにさせていただきます。もし皆さんのほうで何か質問があれば、ここにメールアドレスが示されているので、ご連絡ください。宣伝にもなってしまおうんですが、今日の内容は私の本の中にも書いてあるので、興味のある人は読んでみてください。

『行動を起こし、持続する力ーモチベーションの心理学』新曜社

『やさしい発達と学習』有斐閣

私からは以上になります。（会場、大拍手）