

マシュマロ・テスト

2021.1.29

皆さんには、4歳の頃に戻っていただく。4歳児である皆さんの前には、今すぐ食べていい1個のおやつと、一人きりで最長20分待てば食べることが許される2個のおやつがある。さて、4歳の皆さんだったら、どうするか。すぐに1個のおやつに手を出すか、じっと20分我慢し、2個のおやつを手に入れるか。これが、マシュマロ・テストである。

これは、コロンビア大学の心理学者であるウォルター・ミシェルが考案したものである。非認知的能力の重要性を印象付けた研究として知られる。マシュマロ・テストとは、主に幼稚園児を対象に、マシュマロやチョコレートなど、その子が大好きなおやつを一時的に先延ばしできるかどうかを手がかりに、自制心の高さをみる簡単なテストである。

具体的には、子どもをテーブルの前に座らせ、今すぐ食べていい1個のおやつと、一人きりで最長20分待てば食べることが許される2個のおやつ、さらに卓上ベルをテーブルの上に置く。子どもは、いつベルを鳴らして1個のおやつを食べてもいいし、研究者が戻ってくるまで待ち、それまで席を離れたりおやつを食べ始めたりしていなければ、2個のおやつを手に入れることができる。

そんな簡単なことと思うかもしれないが、子どもたちにとっては実に過酷なジレンマ状況である。結果は、2個のおやつをゲットできたのは3分の1から4分の1の子どもに過ぎない。

驚くべきは、幼児期にマシュマロに対する欲求を先延ばしにできたかどうかで、彼らの将来をかなり正確に予測できることである。おやつを待てた子は待てなかった子に比べ、青少年期に問題行動が少なく、理性的に振る舞い、大学進学適性試験のスコアが2400点満点中、平均で210点高かったのである。また、成人後の肥満指数が低く、危険な薬物に手を出さず、対人関係に優れており、自尊心が高いとの報告もある。

4歳時点での自制心が大学入試の成績を左右したことに驚く。しかし、考えてみると、今日やるべき宿題に帰宅後すぐに取り組める子と、つつい誘惑に負けてゲームを始めてしまう子の違いなのである。それが小学校入学以降、毎日のように繰り返され、さらに12年間蓄積された結果、このような違いがもたらされることになる。

マシュマロ・テストの結果は、非認知的能力の重要性とともに、幼児教育の質の重要性をも訴えかけている。実際、質の高い幼児教育の提供が、非認知的能力を介して子どもたちの将来を大きく左右し、さらにそれが社会全体の治安や経済状況にも影響を及ぼすとの報告もなされている。教育経済学では、すべての学校段階の中で、幼児教育への社会的投資が最も効果的であると言われている。近年、先進国はもとより開発途上国においても幼児教育の拡充に力を注ぐ事例が増えている。

「なるほど。では、明日から自分の子どもにおやつを我慢するよう厳しくしつけよう。そうすれば先々、学校の成績がよくなるはずだ」などと短絡的に考える方はいないと思う。おやつを我慢するという特定の行為それ自体を訓練しても何の意味もない。そうではなく、子ども自身が先々のことを考え、自身の行動について計画や見通しをもち、自らの意志に合致する方向で衝動的欲求や環境を制御できることが大切である。

(次号に続く)