

子ども・教育・学校を語る

NO.16 2021年11月号

立命館大学大学院教職研究科
の教員によるエッセイを掲載して
いきます。

マシュマロ・テストが測っていたのは「我慢するチカラ」？「我慢できる関係性」？

伊田 勝憲（本学教職研究科教授 臨床教育学、教育心理学）

みなさんは「マシュマロ・テスト」をご存知ですか？教育心理学の講義等で紹介されることもありますが、インターネット上の動画サイトなどで検索すると、実験場面の様子がいくつか出てきますので、気になる方はぜひご覧ください。

簡単にマシュマロ・テストの手順を紹介しますと、まず、幼児期の子どもを実験室に招き入れて、机上のお皿に置かれたマシュマロ1個を前に座ってもらいます。大人の実験者は「私が戻ってくるまで、このマシュマロを食べないで待っていてね。そうしたら、もう1個マシュマロがもらえるよ！」と言い残して部屋を出ます。実験者が戻ってくるのは15分後なので、幼児期の子どもには非常に長く感じられるでしょう。実験の結果は、めでたく2個目のマシュマロをゲットした「待てた子」と、残念ながら机上のマシュマロを途中で食べてしまった「待てなかつた子」が半々となりました。

さらに、それから数十年間に及ぶ「追跡調査」が行われ、幼児期にマシュマロ・テストで「待てた子」の方が、青年期以降により高い学業成績を示し、経済的にも成功していて、健康であることなどがわかりました。このことから、忍耐力や自制心が将来的な成功に必要な資質・能力であり、「『我慢するチカラ』って大事だよね～」という一般的な解釈になっています。

しかしながら、近年、マシュマロ・テストが実際に測っていたのは「我慢するチカラ」ではないのかも！？という疑問が出てきました。その根拠となった新しい実験では、マシュマロ・テストを実施する前の時間帯に、実験者と子どもの関係性を操作するセッションが設けられました。具体的には、クレヨンと画用紙が用意されて一緒にお絵描きをする場面で、クレヨンが使い古されていて短くなっていたり折れたりして描きづらいという状況に直面します。そこで、実験者が「ちょっと待って！新しいクレヨンを探してくる！」と言って席を外します。ここから2群に分かれ、一方の群では実験者が約束

通り「あったよ！」ということで新しいクレヨンを持って戻ってくるのに対して、もう一方の群では「ごめん！新しいクレヨンがなかったから、この短いクレヨンで描こう」ということで、それぞれお絵描きが続行されます。

その後、どちらの群も同じくマシュマロ・テストを行うのですが、新しいクレヨンを持ってきてもらったお絵描きをした群の子どもたちは平均して12分待てたのに対して、短いクレヨンのままでお絵描きをした群の子どもたちはたったの3分でした。この4倍もの待ち時間の差は、単に両群の子どもたちの「我慢するチカラ」の差を意味しているわけではなさそうですね。

新しいクレヨンを持ってきてもらった群の子どもたちは、実験者が約束を守ってくれるという期待、すなわち信頼感を抱いていたと想像できます。逆に、短いクレヨンでお絵描きを続行した子どもたちは、実験者が約束を守らない姿を見てしまったので、待つことに意味が感じられず、「待てなかつた」というよりは「待たなかつた」のかもしれません。つまり、待つ時間の長短は、実験者と子どもの間の「信頼関係」に左右されたと考えられ、測定されていたのは「我慢するチカラ」ではなく「我慢できる関係性」とでも言えそうです。

ゆえに、最初の「マシュマロ・テスト」だけの実験結果は、家庭生活での親子関係をはじめとする日常の経験から培われた他者との信頼関係、すなわち、教育心理学に出てくるボウルビーらの「愛着（アタッチメント）」やエリクソンの「基本的信頼感」なども含まれていたのではないかと想像されます。よって、「我慢しない！」などと説教を繰り返すよりも、子どもたちとの約束を守るなど、日常の信頼関係を構築することのほうが、人の成長を引き出すことにつながりそうです。

このような「理論をめぐる解釈のバージョンアップ」から、教師・研究者を含む大人が「学び続ける」ことの必要性を考えさせられます。こうした営みこそが教育実践のバージョンアップの土台にもなりそうですね。