



Fun parenting bookshelf

こそだての本棚

バックナンバーはこちらから▼
Aug.
ISSUE
#05



考えるな

シロクマのことだけは



「禁止」はイメージを強化する

1987年に、こんな実験が行われています。集めた人を3グループに分け、何も説明せずに、シロクマの1日を追った50分程度の映像を見せました。ちなみに、なぜシロクマかというと心理学的にシロクマはなんの象徴（シンボル）でもなく、イメージが固定されていない動物だからです。

そして観終わった後、研究者は3グループそれぞれに、「シロクマのことを覚えておけ」「シロクマのことは考えなくてもお好きなように」「シロクマのことだけは考えるな」と別々のことを告げるのです。

そして、1年後。内容をいちばん克明に覚えていたグループはどれでしょう？それはなんと「シロクマのことだけは考えるな」と、禁止されたグループだったのです！

つまり、考えまいとすればするほど考えてしまう、忘れることができないということ。思考を抑制しようとするのが、かえって思考を活性化させてしまう、という現象が明らかになったのです。

忘れようと頑張ること、それが結果的に、脳には覚えておけという伝令になっているなんて、ちょっと衝撃的ですよね。

編集後記

このように「禁止」はより強くそれをイメージさせます。ゲームを極端に禁止すれば、親と別に暮らした時に、その欲求を爆発させるかもしれません。「ダメよ」という言葉が、その欲求を駆り立てているかもしれません。

私たちおとなは、子どもたちに「禁止」をするだけではなく、うまく付き合う方法、その欲求をどのように何にぶつけていくのか、なぜダメなのか、を共に考えていかなければいけません。

単なる禁止は、むしろイメージを強化して行動の現象にはつながらない可能性があります。人の心というものはどこまで奥が深いのでしょうか・・・



今回の参考図書紹介

「シロクマのことだけは考えるな」
著者 植木理恵
発行所 新潮文庫