



2 学年通信 まじめな努力＝楽しい時間

担当：岡本

選択の質を高める

少し前のことですが、「選択の科学 ～The Art of Choosing～」という本を読みました。著者はシーナ・アイエンガー、カナダのトロント生まれ。両親はインドのデリーからの移民。アメリカに移住し、3歳の時に目の疾患を診断され高校に入学する頃には全盲に。シーク教徒であり、着るものから結婚相手まで全てを親が決めたのを目の当たりにします。しかし、アメリカの学校で「選択」こそがアメリカの力だと学び、大学の研究テーマに選びます。現在ニューヨークのコロンビア大学ビジネススクール教授。この本には、20年以上に渡る「選択」に関する実験・調査・研究をもとにした分析結果が記されています。中でも特に興味深い内容は、第1講「選択は本能である」の一節です。

ジョンズ・ホプキンス大学医学部の精力的な精神生物学者カート・リクターは、ある実験を行った。数十匹のラットをガラスビンに一匹ずつ入れ、それからビンの水を満した。ビンの内壁は高く滑らかで、よじ登れないようになっていたため、ラットは文字通り「溺れるか泳ぐか」の状況に置かれ、溺れるまでどれくらい泳ぎ続けるかを計ったのだ。研究者たちが驚いたことに、ラットが泳いだ時間には、大きな個体差があった。平均して60時間泳いでから溺れたラットと、ほとんど時を置かずに溺死したラットに、はっきり分かれたのだ。15分ほどあがいてから、あっさりあきらめるラットもいれば、肉体的限界まで頑張りとおすことを心に決めているかのようなラットもいたのである。泳ぎ続ければいつか必ず逃げられるはずだと、固く信じているラットがいるのだろうか？ ラットによって「信念」が違う、などということが一体あり得るだろうか？ だがこの状況では、すべてのラットに強い生存本能が働いていたはずだ。その中で、これほど著しい個体差が見られた理由は、ほかにあるだろうか？

次の実験では、ラットをすぐに水に投げ入れることはせず、何度かつかまえ、そのたびに逃すということをした。それからラットをビンに入れ、取り出してケージに戻した。このプロセスは数回繰り返された。そしてとうとうラットは、「溺れるか泳ぐか」のテストのためにビンに入れられた。ところがこのとき、あきらめる気配を見せたラットは一匹もいなかったのだ。そして、ラットが力尽きて溺れるまでに泳いだ時間は、平均60時間を超えていた。

「ラットに「信念」があるなどという説明は、何だかしっくり来ないかもしれない。それでもラットは逃げることでできた経験から、自分が不愉快な状況に堪えるだけでなく、抜け出すことさえできると知っていた。ラットはこの経験から、自分の力で結果を多少なりとも変えられること、そして救助がすぐそこまで来ているかもしれないことを知ったのだろう。ラットは、少なくとも体力の限界まで、生きることを自ら選んだのだろうか？

ラットは自分の生き方を選択したのでしょいか。君たちの生活・人生は、何時に起きる、どうスマホを使う、何を食べるなどの比較的小さな選択から、将来の進路、友人関係、学習姿勢などの一生涯を左右する大きな選択まで、選択の連続と言えるでしょう。今までの多くの選択結果が現在の君たちの姿であり、これから行う選択が君たちの今後の人生を大きく変えることとなります。特に重大な選択時には大いに悩むこともあるで

しょう。状況によっては他者の意見を参考にすることも必要です。しかし最終的には自らの判断で決断・選択しなければなりません。いつまでも敷かれた線路の上を進んだり、ずっと大きな道路に沿って進んだりするわけにはいきません。そこで、「選択の質を上げる」という意識が大切です。「この選択は、自分にとってベストなのだろうか」とよく考えて選択し実行に移すことを習慣にしたいものです。主体的に考え自分のために自分で選んだ選択なら、たとえ失敗しても後悔はないはずです。

2学期には多くの行事があります。学習だけでなく他の生活においても、選択の質を高める良い訓練の場となります。友人や周囲の人に流されるのではなく、君の生き方に沿った選択を常に心がけ、自分の胸に問いてみましょう。「この選択は自分にとってベストなのだろうか。」



9月の行事予定 月訓「礼儀」

1	月	第2学期始業式・身だしなみ指導	16	火	
2	火	基礎力診断テスト	17	水	2年生進路希望調査登録開始
3	水	課題試験	18	木	
4	木	身だしなみ指導（再）	19	金	
5	金	学習支援教室（～11/21）	20	土	受験対策講座
6	土	第3回保護者会役員委員会・受験対策講座	21	日	
7	日		22	月	QU アンケート（1限）・進路希望調査登録完了
8	月	自殺防止講話（1限）	23	火	秋分の日
9	火	執行部合同会・第73回私学美術展（～14日）	24	水	文化祭準備（午後）・QU アンケート予備日
10	水		25	木	文化祭準備（終日）
11	木	常任委員会	26	金	文化祭1日目
12	金	基礎製図検定	27	土	文化祭2日目
13	土		28	日	
14	日		29	月	文化祭振休(9/27分)
15	月	敬老の日	30	火	体育祭準備(1～4限)・予行・予選(5・6限)

☆コラム 黒ひげ危機一発に学ぶ

海賊が頭だけを出している樽に短剣を順番に刺していくと、ある箇所に刺した瞬間に海賊が飛び出すゲームがある。販売当初は、捕らわれた海賊を逃がすことを目標とし、飛び出させた者が勝者とされた。しかし、ある番組が罰ゲームのように取り扱ったため、その後、飛び出させた者が敗者とされ、飛び出させないように短剣を刺していくスリルを味わうゲームとなった。ところが近年では、再び飛び出させた者を勝者とするルールに戻ったようである。私を含め、昭和世代は、何事にも失敗しないようにと頑張る傾向にある。一方、近年の若者は、失敗しないようにというストレスを嫌い、成功するために頑張ることを好むようだ。一概に世代の違いで人の気質を線引きすることはできないが、異世代の中での考え方の違いはあれども、バランス良く、双方の良いところを未来へ継承していきたいものである。

～2nd Grade Teacher Okubo～