



これからやろうと思ったのに！

「勉強しなさい」とお母さんに言われ、「これからやろうと思っていたのに！」と、腹が立つことはありませんか？「やりなさい」と強制されることで、逆にやる気がなくなってしまうのは「心理的リアクタンス」と呼ばれるものが原因です。

「心理的リアクタンス」とは、個人の行動の自由を妨げるような人やことに対して反発したり、嫌な気持ちになったりするような心理状態です。天邪鬼（あまのじゃく）＝「言われたことに対して反発したり逆のことをしようとする」は、心理的リアクタンスの代表例です。

子どもたちに嫌いな野菜を食べてもらう実験をしたところ、好き嫌いを無くすように手助けすればするほど、嫌いなものに対する抵抗感は大きくなるという結果がでました。手助けに反発する心理がはたらき、ますます野菜を食べる気が失せてしまったということです。

「心理的リアクタンス」を解消し、自分に素直な気持ちを取り戻すために重要なことは、「心理的リアクタンス」がはたらいているということを自覚した上で、相手の言葉の意図をしっかりと考えることです。相手の言葉に反発してしまった時、自分だって反発したくてしているわけではないでしょうし、相手も反発させるつもりで伝えたわけではないはずです。心理的リアクタンスがはたらいていることを自覚した上で、相手の意図をしっかりとくみ取って受け止めることが大切です。

子どもと接するときも、「心理的リアクタンス」を常に念頭においておく必要があります。子どもであっても、本人の選択の自由は尊重してあげることが大切です。できるだけ「心理的リアクタンス」を抑える工夫をする必要があります。子どもに何かを強要するのではなく、相手の自由や自立性を制限することなく、あくまで自主的に行動を促してあげるのです。本人が「しなければならない」ではなく、「したい」「してみよう」という気持ちを持てるよう変えていくことで、「心理的リアクタンス」を回避することができます。年末を控え、大掃除などでお手伝いに励む神中生の姿が目に見えます。また、受験を控え寸暇を惜しんで勉強に励む3年生の姿も目に見えます。「これからやろうと思ったのに！」という言葉が死語になることを期待しています！

「マークスホールディングス育英会」の育英助成金贈呈式が、12月4日（金）、天童市の「株式会社おーばん」本部で行われた。マークス育英会は、東北のスーパーマーケット4社を母体として、2018年から小中高生への教育教材、スポーツ活動への助成活動を行っている。2020年下期は県内では7団体が助成の対象となり、東根市立神町中学校も選ばれ、液晶プロジェクター1台とノート型パソコン1台が贈呈された。ありがとうございます。

