

# 風は未来を 1月号

「前向きに実践できる、みんなが元気な長野中」

## マシュマロ・テスト

～始業式の校長式辞で話した内容です～

マシュマロ・テスト(実験)は、1969年にアメリカのスタンフォード大学で行われた心理学の実験です。

4歳の子どもの目の前に、1個のマシュマロがのったお皿が置かれています。

そして、実験者が、「ちょっとお使いに行ってくるからね。私が戻ってくるまで食べるのを待ってたら、もう1個マシュマロをあげるね。でも我慢ができなかったら、すぐに食べてもいいよ。」と言って部屋から出て行きます。



### 【実験の結果(約500人)】

- 1/3の子が、実験者が立ち去ったらすぐに食べてしまい、
- 1/3の子が、我慢していたけど、我慢しきれなくなって途中で食べてしまい、
- 1/3の子が、15分という長い時間我慢し、2個目をもらいました。

スタンフォード大学では、その子どもたちが青年になったときの追跡調査を行いました。その結果、我慢した子とすぐに食べてしまった子どもの間には、次のような差が出たそうです。



### 【我慢できた子】

- ・対人能力に優れ、自己主張がきちんとできる。
- ・ストレスに強く、プレッシャーに混乱しない。
- ・困難な課題に挑戦する。
- ・様々なプロジェクトに積極的に参加する。
- ・学習意欲が高く、成績が優秀である。

### 【我慢できなかった子】

- ・対人関係を避ける。
- ・難しい課題や局面では、固まったり、退いたりする。
- ・小さな挫折でも動揺する。
- ・感情の起伏が激しく、言い争いや喧嘩をよくする。

また学習面でも差が出たそうです。SATというアメリカの大学進学適性試験の平均点で、上の図のように210点の差がつかしました。

4歳の時、マシュマロを食べたかどうか、それが、その子の将来とつながっていたのです。

未来の目標のために、我慢したり、努力をしたりすることを知っている子どもは、その後の人生においても目標が、「マシュマロもう一個ゲット!」から、「大学入試」、「大会での優勝」などに変わっていったからだと思います。

反対に、未来の目標を知っていても、「今、食べたい」と、今の我慢や努力を怠った子どもは、青年になっても、「今、勉強すれば、テストや受験でよい結果が得られるかもしれない」という先の目標より、「今、遊びたいから遊ぶ」、「今、勉強したくないからしない」といった、その時、その時の感情に流されて、感情をコントロールできず、問題を抱えてしまうことになるということでした。

マシュマロ・テストは4歳の子どものみに限定されるものではありません。若い世代の皆さんだったら十分取り返しがきくものだと思います。長野中の生徒には、目の前の1個のマシュマロを我慢して、より大きな目標を達成できる人になってもらいたいと思います。

## 1年生 スキー学校

『滑って 笑って 絆を深め  
白銀の世界へ Let's Go!』



中学生になって初めての宿泊学習(スキー学校)が無事に終わりました。

北志賀から毎日送られてくるホームページの到着情報で、スキー学校の様子がリアルタイムに分かりました。皆、スキーが上達し、仲間との絆も深められたことと思います。

1年生の皆さん、この貴重な体験をぜひこれからの学校生活に生かしてください。

実行委員の皆さん、大変ご苦労さまでした。

## 2年生 職場体験学習

3日間の職場体験学習が終わりました。

2年生は、47の事業所に分かれ、それぞれの職場で一生懸命取り組みました。地域の皆様のおかげで、貴重な体験をすることができました。

2年生の皆さん、職場体験で得たことを今後の生活に生かし、将来の進路選択に備えてください。



### お世話になった事業所一覧

東旭・JAIほくさい行田中央支店・梅林堂・パシオス・ベシア行田店・ベシア電器・ベルク行田南店・ベルク長野店・緑風苑・特別養護老人ホームまきば園・長野保育園・富士見ヶ丘幼稚園・持田保育園・やごう幼稚園・宮脇書店・ヤオコー藤原店・セキチュー・セブンイレブン小見店・セブンイレブン向町店・やすらぎの里行田市総合福祉会館・行田消防署・ピリカラメン・埼玉縣信用金庫・羽生モータースクール・ヤマギワコワヒュール本店・Vrai Yamagiwa佐間店・三共石油元町SS・行田ケーブルテレビ・カインズホーム・行田中央総合病院・石井クリニック・ジェコー・清水アーネット・山本食品・甲世社・サイカン工業・I.B.P.ベリーズファームハセガワ・老本幼稚園・行田幼稚園・ホザナ保育園・行田市立図書館・行田市郷土博物館・古代蓮の里“古代蓮会館”・のぞみ園・ひこうせん