

# 創徳中学校通信



## マシュマロテストに学ぶ

昨年、島田先生が発行した学級通信が印象に残っており、お願いしてこの学校通信に掲載させてもらうことになりました。

表題にある「マシュマロテスト」とはアメリカのスタンフォード大学の心理学者、ウォルター・ミッシェルが600人以上の子ども（平均年齢4歳）を対象に行った、自制心（我慢する力）と将来の社会的成果の関連性を調査した有名な実験です。島田先生はこのマシュマロテストを引き合いに出し、大切なことを3年生に伝えたのです。

学級通信の内容をそのまま掲載します。

みんなは『マシュマロテスト』というのを知っていますか？あなたがマシュマロを好きな4歳の子どもだとします。あなたに母親が「ここにマシュマロを置いていきます。買い物に行ってくるけど、戻ってくるまで食わずに我慢できたらもう一つマシュマロをあげる。ただし、この一つはあなたの分だから、ほしければ食べていいのよ。」さて、あなたが4歳ならどちらを選択しますか？

先生も含めて人は毎日多くの選択をして生活しています。一般的に1日平均70個くらい選択して日々は生きているそうです。その選択の結果が今の自分で、今からの選択が未来の自分を作っていきます。「選択は自分の思い通りだったけど、結果は悪かった」「選択は思い通りではなかったけれど、結果は最高」ということは人生においてよくあります。だからこそ人生は面白いのかもしれませんが、でも、選択の基準を考える上で大切なことがあります。それは、楽な選択より困難な選択の方が喜びは大きいということ。場合にもよりますが、「楽な選択」は後悔することが多いのです。

最近の生活の中で、楽なことを選択している人はいませんか？「授業中眠いから寝よう」「勉強しないといけないけど明日にしよう」「もう少し後で」…。本当にその「楽な選択」は入試に向けて正しい選択かな？入試に向けてラストスパートしなくて大丈夫かな？

「マシュマロテスト」で、お母さんが戻ってくるまでに我慢できた子どもは約30%だったそうです。15年後、お母さんが買い物に行ったらすぐに食べてしまった子どもに比べ、我慢した子どもは学業面でも社会性においても劇的に優れていたと言います。こうした「困難な選択」をする能力はやがて「困難を乗り越える力」になり、目標を実現する力につながっていくのです。

この学級通信が発行されたのは令和6年2月9日。私立高校入試、前期選抜試験を終え、後期選抜試験を残すのみとなったこの時期、生徒に少し緩みが出てきたのでしょうか。「もう少しや、頑張れよ!」「最後まで走り切れよ!」と生徒のことを思う島田先生の叱咤激励の気持ちが伝わってきます。

この内容は、何も受験前だけに当てはまるものではありません。1学期が終わろうとしている今。夏休み間近に控えた今。1学期を振り返り、夏休み(今後)をどのように過ごすかを考えるきっかけにしてください。そのためにも、まずはあなたのマッシュマロにあたるもの、それに気づくことが大切だと思います。長い夏休みを有意義に過ごし、2学期あなた達が成長した姿を見せてくれることを期待しています。



思いやり、責任感、目標を持っている人ほど「我慢強い」と思います。相手のことを思いやれば、自分勝手な行動を慎みます。責任感があれば、みんなのために自分の時間を少しばかり割くでしょう。目標があれば、それに向かって歯を食いしばります。「少しの我慢」が、思いやり、責任感を育て、目標を達成させる手段になるのです。

# ひとりで悩まず相談してみよう 相談

中学生の時期は悩みが多いものです。思春期と呼ばれるこの時期、脳と体が劇的に変化し、その影響を受けて、考える力、心にも大きな変化が生まれます。急激な自分の変化に違和感を持ちながら、仲間関係や異性関係の悩み、自分自身に関する悩み等、程度の差はあれ、誰もが何らかの悩みを抱えています。そのような悩みの中で、友達、親、先生にも相談しづらい内容のものがあれば、右の機関に相談してみるのもひとつの方法です。気持ちが軽くなるかもしれませんよ。

**「ひとりで悩まず 三重県」**

で検索できます

※いじめ、不登校、体罰、虐待、性暴力被害の相談についても上記で検索すれば電話番号などが表示されます。

**ひとりで悩まず相談しよう**  
保護者や担任の先生、養護の先生、スクールカウンセラーなどに相談しましょう! みんなあなたの味方です。  
★印は保護者からの相談にも対応します。

**子ども専用相談窓口**

**子どもSNS相談みえ** 平日 17:00~22:00  
令和6年度は、4、9、10、11、1、3月に土日祝日も実施(年末年始は除く)  
中学生、高校生のみなさん、いじめ等について悩んだときは、気軽に相談してください。 令和7年3月までの二次元コードです

**チャイルドヘルプラインMIEネットワーク** (一般的な悩み相談) 電話・チャット・メール

**こどもほっとダイヤル** (通話料無料)  
Tel 0800-200-2555  
毎日13:00~21:00 (年末年始は休み)

**チャイルドライン** (通話料無料)  
Tel 0120-99-7777  
毎日16:00~21:00 (年末年始は休み)

**子ども弁護士ダイヤル(三重弁護士会)**  
Tel 059-224-7950  
月~金曜日 9:00~12:00、13:00~17:00  
いじめ、体罰、虐待など、「子どもの人権問題」に関する、子どもからの相談を無料で受け付けています。専用電話番号で受付を行い、弁護士から折り返し電話します。三重県内にお住まいか、三重県内の学校又は職場に通学・通勤されている方に限ります。

**あなたはひとりじゃない(18歳以下向け)**  
孤独・孤立で悩みを抱えている方が、各種支援制度や相談先を探せる自動応答によるシステムです。また、悩みを抱える人が支援の声を上げやすいよう、よくある質問とその回答や専門家からの情報を掲載しています。

**非行・犯罪行為などの相談**

★三重県警察少年相談110番  
Tel 0120-41-7867 (通話料無料)  
月~金曜日 9:00~17:00 (祝日、年末年始除く)

★三重法務少年支援センター  
Tel 059-222-7080  
月~金曜日 9:00~17:00

★少年サポートセンター  
北勢少年サポートセンター Tel 059-354-7867 中勢少年サポートセンター Tel 059-227-7867  
南勢少年サポートセンター Tel 0596-24-7867 伊賀少年サポートセンター Tel 0595-64-7837  
月~金曜日 9:00~17:00 (祝日、年末年始除く)

**ネットトラブル相談**

★違法・有害情報相談センター(ネットトラブル)  
インターネット上の誹謗中傷、名誉毀損、プライバシー侵害、人権侵害、著作権侵害などに関する書き込みへの対応や削除要請方法、その他トラブルに関する対応方法などについての相談窓口

★三重県消費生活センター(契約トラブルなど)  
Tel 059-228-2212  
平日9:00~12:00、13:00~16:00  
(祝日、年末年始を除く)

**教育・家庭相談**

★教育相談  
(子どもの心やからだの問題、不登校の相談)  
Tel 059-226-3729  
月水金 9:00~21:00 火木 9:00~17:00  
面接相談の予約もできます。

★こども家庭相談  
(子育てに関する悩み相談)  
Tel 059-233-1425  
毎日13:00~21:00 (12/29~1/3を除く)

令和6年6月 三重県教育委員会