

Eureka X

六年制通信 No.33 令和5年1月27日(金)号

一貫性の心理

何年か前に書いた記憶がありますが、有名な実験がありましてね。花見で酔っ払いが怒鳴りあいの喧嘩をしているシーンに注目をして、果たして彼らは腹が立ったから喧嘩をしているのか、それとも喧嘩をしているうちに腹が立ってきたのか、つまり心が先で行為に至るのか、行為が先で心がそれについてくるのか、それを確かめる実験があって、非常に興味深かった覚えがあります。もちろん普通は何か腹の立つことがあって喧嘩になるわけですが、この実験の面白いところは、全く面識のない人たちに被験者となってもらい喧嘩の真似をしてもらうというものでした。面識がないわけですからお互いに腹の立つ要素はありません。ですから先に喧嘩をしてもらうのです。そのあとでお互いをどう思っているかを答えてもらおうと。しかし驚いたことに、喧嘩の真似をしているうちに本気の喧嘩に発展していくことが多くあったというのですね。行為が先にあって、のちに心が作られる場合のあることをこの実験は証明しています。確かに、想像してみると有り得る気がします。

こういう、一つの行為が心を作り上げるという人間の心理を利用してビジネスに生かす方法があります。例えば、家に交通安全の看板を設置してくれるよう要請されたとします。大きな看板を家の壁とか塀などに取りつけるのは抵抗がありますから、たいてい断られます。成功率1割強らしい。しかし、看板を要請する2週間ほど前に安全運転や地域環境の美化に関するステッカーを家の窓や車に貼ってもらうようお願いして了承してもらっていると、改めて看板のお願いをしたとき、何と7割強の家庭が看板の設置を承諾するのだそうです。「フットインザドア (foot in the door)」と呼ばれる手法だそうで、訪問販売などでドアを開けてもらってもすぐ閉められたら話はできませんから、まずドアの中へ足だけでも入れてもらう、その様子から名づけられたようです。「フットインザドア」とは簡単なことを承諾させて、次にハードルを上げるやり方です。また、最初に小さな(ステッカーを貼るなどの)行為をすると、自分の行為に一貫性を持たせなければならないという心理が働くのですね、人間は。ステッカー一つでも交通安全に寄与しているわけですから、看板の設置は面倒でもステッカーの延長線上にあると認識するのです。ここ、非常に面白いですね。私たちは自分の行動に一貫性を持ちたいと思っています。意識しているかどうかは別にしてね。

「ローボール・テクニック」というのもあって、これは初めにいい条件を提示しておいて、あとでその条件を変えていくというやり方です。例えば、「朝起きた時の健康状態を一週間チェックさせてください。こちらからお宅に伺いますから、あなたは何も

行動しなくて結構ですよ。お礼は 1 万円です」と言われて承諾すると、あとになって「お宅に伺うことができなくなったのでこちらまで来てほしい」とか「検査キットが値上がりしたので、お礼は 4 千円にしてほしい」とか「一週間ではわからないのでもっと継続してほしい」そんな変更をしてくるケースです。詐欺やん。でもこれがなかなか断りづらいらしいのです。一度承諾していると、条件が不利になっても一貫性を持ちたいと思うから。いきなり「朝起きたらどこそまで来て健康チェックを受けてほしい。二週間連続で。お礼は 4 千円です」と言われたら断る人も多いでしょうけど。

さて、どうも人間は一度行動を起こすと、その方向性を維持しようとするらしいことがわかりました。だとするなら、これを勉強に応用すればいいわけですね。習慣というのがまさにこれで、ヒルティは何かの習慣をやめようとするより良い習慣をつけようとするべきだと言っています。『幸福論』で力説されています。

私は君たちに「小さな達成感」を持ち続けられるように勉強の計画をなさいと言ってきたつもりです。英単語を覚えるといった基本的なことでも、挫折をするような計画はいけません。覚えられたという達成、これも行為ですからね、それを続けると「自分の行為によって心を作っていく」ことができます。私たちの行動の、無意識の一貫性を信じるならば達成を続けることが心地よく感じるはずです。ある期間連続して小さな達成感を持つと、その行為が習慣になります。良い習慣になります。以前紹介した「仕掛学」のように、人間の行動には無意識にしてしまうことがあるのです。ですからそれを自分でうまく利用するのも大事かと思ったわけです。

今週のおすすめ

・集英社文庫編集部 『短編宝箱』 (集英社文庫)

ここにもありました。朝井リョウの「エンドロールが始まる」が。全部で 11 編の短編が入っています。有名な作家ばかりです。伊坂幸太郎「小さな兵隊」、奥田英朗「正雄の秋」、東野圭吾「それぞれの仮面」、道尾秀介「きえない花の声」などなど。集英社のこのシリーズは『短編復活』、『短編工場』に続いて三冊目ですね。こういう本を読むと伊坂さんや道尾さんの短編集を読もうという気になりますよね。どれも面白かったですよ。以前どこかで読んだのもありましたけど…。

私は阿刀田高のファンなので彼の書いた、短編小説を勧める本を何冊も読んでいます。『短編小説のレシピ』、『短編小説を読もう』、『短編小説より愛をこめて』、『海外短編のテクニック』、どれも面白かった記憶があります。そうするとそこに紹介された本を手にとろうとしますよね。阿刀田高氏推薦短編ですから、きっと面白いに違いないと。中には私の好みに合わないものもありましたが、それはそれで新しい発見と言いますか、自分の嫌いな領域が改めてわかって有益です。何を読んだらいいかとよく聞かれるのですが、そうやって読書の幅を広げていくのも一つの有力な方法ですね。それで、その作家が気に入ったら、その人の書いた長編を読めばいいわけです。『短編宝箱』は図書館に入れておきます。ぜひ手に取ってみてください。

BGM は Whitney Houston の *I Have Nothing* でした…。