

Eureka IX

六年制通信 No.13 令和3年7月16日(金)号

実感は倍数に比例する

卒業生から昔のユリイカに「実感は倍数に比例する」というのがあったと思うのですがどれでしたっけと問い合わせがありました。見つけたので皆さんにも紹介します。

昔ある大学で心理学の講義を聴講したんです。久しぶりに階段教室に座ってみて、これから大学の講義を受けることになる生徒諸君を羨ましく思いました。今の大学は、教授が20分くらい遅刻してきて30分くらい早く終わるといった昔の大らかな講義とは随分と違いますが、誰にとっても、いつまでたっても、学生時代というものは何だか恥ずかしいような懐かしいような、忘れようとしても忘れることのできない、手垢のついた表現ではあるが青春の一ページだと思います。多くの人にとって大学とは要するに揺籃なのですね。もっとも、それは過ぎてみなければわからないものですが。

その心理学の講座で興味深い話があったので触れてみましょう。人間の幸せの実感は何に比例するかという話で、これは人間生活の様々な場面で大体は活用できるというものです。本当はグラフを書けばいいのですが、頭の中で作ってみて下さい。y軸に「量」、x軸に「幸せの実感」をとって考えます。仮にy軸の「量」をお金(貯金の量)だとすると、100万円あった貯金が200万円になったときの喜びと、200万円が300万円になったときの喜びは違うというのです。前者のほうが喜びの実感が大きい。伸びた貯蓄量は両方とも100万円ですから、実感としての喜びも同じような気がするのですが、心理学的には違うのだそうです。100万円が200万円になるのは2倍になっていますが、200万円が300万円になるのは1.5倍ですね。どちらも同じ100万円の伸びですが「比率」で考えれば、前者は2倍、後者は1.5倍です。喜びの量というのは増えた量ではなく比率の問題なのです。従って、100万円が200万円になったときの喜びを、現在200万円持っている人がもう一度味わおうとすると400万円にならないといけない。400万円になったら今度は800万円にならないと満足しない。倍々ゲームのようなものです。今、y軸にお金の量をとって見たがそれが一番わかりやすいだろうと考えただけで、別にお金でなくてもかまわない。人間の实感にはプラスの感情とマイナスの感情があるわけですが、満足度は伸びた量そのものではなくて、何%伸びたかという比率を問題にしなくては行けないと、まずここがポイントです。

さて、ここからが実は本題で、想像できるでしょうか。x軸に「苦しみの実感」を置き、y軸の「量」を勉強時間と置き換えてみる。そうするとどうなるか。1時間の勉強時間を2時間にするとき実感する苦しみと、2時間の勉強時間を3時間にするとき感じる苦しみを比べると、前者の方が苦しいということになります。3時間の勉強を4

時間にするときは「もっと苦しくない」わけですね。では逆に20分しかしていなかった勉強を1時間に増やすのはどうか。3倍に増えたわけだから、1時間を2倍の2時間にするよりはるかに苦しみを実感することになります。

つまり、実感というのは、喜びも苦しみも0から出発するときが一番大きいと考えることができます。人間というのは慣れる動物だとはよく言ったものですが、プラスの感情もマイナスの感情も平等に慣れていくものらしい。勉強していく苦しさも、スタートの段階が一番苦しい。そこを凌げばその先はどんどん楽になっていくのです。

反対に恐ろしいのは、幸福の追求ではないでしょうか。倍々ゲームで幸せ度を増やしていかないと満足できないのであれば、むしろ毎日が苦しくなってくるでしょう。行きつく先はニヒル、つまり虚無感だと昔の哲学者が言っています。

話を戻します。勉強時間を延ばしていくのは結局最初だけ苦しいのであって、徐々に楽になってくる。また、その楽になる感覚を後押ししてくれるものがあります。それが成績の上昇です。勉強時間に伴って成績が上がっていけば時間の延長も加速する。ただし、成績が上がるまではある程度の時間がかかるから、こちらもしばらくは辛抱しなくてはなりません。また、成果が出るまでに個人差もあります。

スタートしては止め、を繰り返してしまうと一番苦しいときばかりを経験することになるからいつまでたっても挫折感だけが残ってしまいます。いわゆる負け癖がついてしまい、同じことを繰り返してしまう。これが最悪のパターンです。

では、一体何を頼りに勉強時間を延ばしていくのか。自分の中のどういう性質を頼りにして勉強していくのか。苦しみに耐えるのか。それは勤勉性です。人間の、特に若者の持つ勤勉性は児童期に作られるのだと先の講義で教わったのですが、なるほどと思います。君たちは児童期を終えたばかりだから、まだまだ勤勉性は作られます。勤勉性こそ成人期の勉強の全ての基礎なのです。恐ろしい話ですが、君たちは自分の勤勉性を検証し、今からでも十分に取り戻せるわけだから、やる気さえあればどうということはないですね。勇気を持って最初の一步を踏み出して下さい。

今週のおすすめ

- ・ 中島義道 『ぼくは偏食人間』 (新潮社)

この本の帯に「本来的偏食者とは……(私のように)鶏の卵は食べられるが鵪の卵は食べられず、いや鶏の卵でも「原型」が維持されているようなゆで卵は駄目で、それが攪乱された卵焼きは大好きであり、ビーフカレーはいいが、牛丼は駄目で、餃子がいいがトンカツは駄目で、キムチは食べたことがなく、食べようとも思わず、白菜漬けは大好きであるような……偏食家である」とあります。すぐには理解できないですが、本来的偏食者とはこういう人らしい。普通に私達が食べている料理の8割が食べられないのだそうです。しかも食べたことがないんですって。う〜ん。

中島さんは『うるさい日本の私』で世間に「闘う哲学者」として認知されたのですが、こちらの本の内容には私も強く共感しました。君たちにも読んでほしいので、合わせて紹介しておきます。確かに世の中、無駄に音が多いよね。つまらん音が。ついでに看板も。

BGMは J.D. Souther の *You're Only Lonely* でした…。