

Eureka IX

六年制通信 No.20 令和3年10月15日(金)号

vs 誘惑

タイトルは忘れましたが、ペットの犬がご主人の「待て」の指示にどのくらい従えるかというテレビ番組がありました。あれ、ちょっとひどいよね。松阪牛のA5ランク級の肉を目の前に置かれて「待て」とか「まだまだ」とかね。哀れなワンちゃんたちは美味しそうな肉の誘惑にヨダレを垂らして耐えるのですが、結局は食べてしまう。悔しがる飼い主、まあそんな番組でした。しかし人間も似たようなものです。ダメだダメだとわかっていながらつつい誘惑に負けることはよくありますからね。

ダイエット vs ポテトチップス。どうしてダイエット中なのに目の前にお菓子があるのか知りませんが、ダメだ、今食べたらダメだ、絶対にダメだと一応は思うのですね。しかし、ま、ダイエットはまた明日からにしようと、食べてしまう。一袋全部食べたりして。これが続くわけですから毎日がダイエット決意の日になります。それも人生の楽しみかもしれないけどね。試験の前日に、しかも夜、一番集中できる時間帯に限って、もう既に読んだはずの漫画をもう一度読み始める。ダメだ、こんなことをしている場合ではない、頭ではわかっているのですが、しかもその漫画を今読み始める必要など微塵もないことは十分理解しているのに…。私にも経験あるなあ。

人生は選択の連続 (Life is a series of choices.) です。そして選択は自分自身にしか下せません。ですから自らが下した選択の結果は自分自身が引き受ける以外ありません。それなら強い自制心のもとで行った選択に従って生きていきたいですね。自制心は脆弱よりも強靱の方がいいに決まっていますから。

自制心は誘惑に負けない心、つまり我慢することと言いかえた方が分かりやすいですね。誘惑にすぐ負けないで我慢できる子どもは大人になって、高学歴、高収入、さらには健康になりやすい、というのが有名なマシュマロ実験によってウォルター・ミシエルの得た結論です。もう50年以上前の実験ですね。4歳児を186人でしたつけ、マシュマロを皿の上に1個置いて「そのマシュマロは君にあげる。今から私は15分ここからいなくなる。その間、マシュマロを食べずに待っていたらもう1個あげる。食べてしまったら二つ目のマシュマロはあげない」という実験で、およそ3分の1が15分の我慢ができたのだそうです。ウォルターはその後十数年にわたって追跡調査をし、我慢できた子どもたちの方が社会的な評価を得ていたらしい。これ、実は、4歳くらいの自制心の強弱はその後の人生にさほど大きな影響は与えないという、新しい結論が出ているのですが、私はそのことにはあまり興味がないのです。ウォルターの実験で我慢できた子どもに共通する特徴があって、そちらに興味があるのですね。それは、か

れらは目の前のマシュマロを意識しないような工夫をしていたというのです。目を閉じたり後ろを向いたりしていたと。食べてしまった子たちは触ったり匂いをかいだりしていたのです。ここに、私たちが参考にできる、誘惑に負けない工夫がありますね。つまり誘惑を感じる対象を遠ざける、環境として目に入らないようにする、それが効果的だというわけです。なるほど。そりゃそうですね。ゲームの誘惑に打ち勝つには意志の力に頼るのではなくゲーム機を叩き壊すか、捨てるか、手の届かないところへ置くか、そういう環境を作れというわけです。

ところが、マシュマロとは別に「シロクマ実験」というのがありましてね。シロクマの記録映像を3グループに観せ、それぞれ映像を「忘れないように」「忘れても覚えていてもどちらでもいい」「忘れてしまいなさい」という指示をすると、後々まで一番よく記憶しているのが何と忘れるように指示されたグループだというのです。そう言えば、小林秀雄がタバコをやめた話を思い出しました。胃の悪い小林が医者に診てもらおうと、タバコをやめなさいと。ヘビースモーカーでしたが小林は、わかった、今すぐやめてやると言って持っていたタバコとライターをその場に残して病院を出ようとしたのですね。すると医者がタバコとライターを持って追いかけてきた。これはいつでも持っていなさいと。そうでなければ止められませんよ、と。つまり、無理にタバコのことを忘れようとする逆で忘れられないということです。シロクマと同じですね。

しかし人間というのは本当に複雑な生き物ですね。だから面白いのでしょうか。さて、君たちは自制心を鍛えるのにマシュマロ派かシロクマ派、どちらにしますか？

今週のおすすめ

・九鬼周造 『九鬼周造随筆集』 (岩波文庫)

明治21年生まれ、『いき』の構造』を書いたこの哲学者の周辺には、岡倉天心、ケーベル、ハイデガー、ベルクソン、天野貞祐、岩下壮一、西田幾多郎など、いずれも教科書に出てくる人々がいました。『カトリックの信仰』を書いた岩下とは親友だったのですね。すごっ。『存在と時間』のハイデガーには実際に会っているし、彼は九鬼の理解力を認めています。『存在と時間』は難解で読むと体を壊すと言われていました。筒井康隆は本当に胃に穴が開いて入院しました。こわっ。

二十数本を集めた随筆集といえども、やはりすらすら読めるものではないのですが、一度こういう知性の人がどんな文章を書くのか、読んでみるといいでしょう。

「外来語所感」では、最近何かにつけて用いられる「〇〇デー」という表現に文句をつけておられます。昭和の初めころの文章ですよ。ちょっと引用してみましょう。「デー」は如何にも醜悪である。沢瀉久孝(おもだかひさたか)博士をして「何デー」「何デー」「ナンデイ」「ナンデイ」「ナニヲ云ツテヤガルンデイ」、日の神の「日」という美しい日本語を持ちながら何を苦しんで「デー」などという紅毛の国のダミ言葉を使うのかと憤慨させるのも誠に道理がある」、へーえ、こんな面白い文章を書く人なんだと、私なんか少し驚きましたね。ちなみに、現在ストレスを抱えていらっしゃる(誰でもそうでしょうが)大人の方には「小唄のレコード」をお勧めします。私、うっかり泣きそうでした。生徒諸君にはさっぱりわからないと思いますけどね。

BGMは 財津和夫 の サボテンの花 でした…。