

学ぶ意欲を生み出すもの・妨げるもの

森 敏 昭

最近、「退却神経症」という新種の病気が流行^{はや}っているのだそうである。この病気の特徴は、それぞれの人間の「本業」である生活領域だけから選択的・部分的に退却し、そのことだけに無気力・無関心になることである。つまり、サラリーマンにはサラリーマンの本業（仕事）があり、大学生には大学生の本業（学業）がある。その本業からの選択的退却であり、本業以外の生活領域でなら、何の気後れもなしに、いままで通りに活動できるのである。

私がこの病気のことを知ったのは、ある人からもらった手紙の中に、この病気のことを説明する資料（1）が同封されていたからである。どうやらその人は意欲減退で悩んでおり、その原因は退却神経症ではないかと心配になって、私に手紙をよこしたものらしい。もちろん私は臨床心

理学が専門ではないので、的確な診断を下す力はない。しかし、その人が少しでも元気になってくれればと願って、次のような文面の返事を書き送った。

お送りいただいた資料を読みました。確かにいまあなたの状態は、退却神経症の症状に似ているのかもしれませんがね。しかし、あなたのような状態なら、誰でも一度や二度は経験したことがあるのではないのでしょうか。じつを言うと、私にも何度もそんな経験があります。そんなときは自分が小さく見えて、自己嫌悪に陥るのですよね。私の場合、そんな心理状態に陥ったときには、巨人軍の長嶋監督の次のような言葉を思い出して頑張りました。長嶋監督は選手時代、「三振したって命まで取られるわけではないのだから」と、自分自身にそう言いきかせてバッターボ

ックスに立ったのだそうです。そうすると、不思議に肩の力が抜けてヒットが打てたそうですよ。あなたも、くよくよ悩んでばかりいても事態は少しも改善しないので、「歩きながら悩むこと」を心がけてみてはいかがでしょうか……。

私のこの言葉は、決してその人を励ますための「嘘も方便」ではない。実際、私のこれまでの人生を振り返ってみると、目の前のハードルに足がすくみ、できることならその場から「退却」してしまいたいと願ったことが数限りなくあった。そんなときの私は、退却を正当化するためのよい口実はないものかと、そんなことばかり考えていたものである。そんな小心で弱気な私になんとか今日までやってこられたのは、もちろん多くの先輩や友人たちの支えがあったからであるが、それに加えて、ハードルを乗り越えるための私なりの工夫が多少は助けになったのではないかとも思う。そこで、そうした私のささやかな経験を織り交えながら、「学ぶ意欲を生み出すもの・妨げるもの」という私に与えられたテーマについて考えてみようと思う。

意欲は脅威の大きさと反比例する

意欲とは不思議なもので、ほんのちよつとしたきっかけ

でゴムマリのように膨らむことがある。逆に些細なことが原因で空気の抜けた風船のように萎んでしまうこともある。だから、意欲を持って積極的な人生を送るためには、意欲を膨らませたり萎ませたりする要因について熟知しておくことが大切である。

まず、意欲を萎ませる最大の要因は、私たちの前に立ちはだかる脅威である。すなわち、意欲は脅威の大きさと反比例する(図1の第1式を参照)。この公式の正しさは、セーリッグマンとマイヤーの次のような実験によって見事に例証されている。この実験では、犬をハンモックに縛りつけ、どうもがいても逃れることのできない電気ショックを繰り返して与えた。すると、そのような不可避の脅威にさらされた犬は、回避訓練に入ってもショックを回避するすべを学ぼうとはしなかった。今度は部屋が暗くなるのを合図に隣の部屋に移ればショックを回避することができると、ただうすぐくまってショックが終わるのを待つばかりなのである。これは「学習性無力感」と呼ばれる現象で、人間の場合の反応性うつ病(心理的ショックに対する反応として生ずるうつ病)の一種と考えられている。

人間の場合も、これと同様の脅威にさらされると学習性無力感に陥ってしまうことが知られている。そのことは、

意欲 = $\frac{\text{希望}}{\text{脅威}}$

【第1式：意欲の方程式】

希望 = $\text{目標} \times \text{自己効力}$

【第2式：希望の方程式】

図1 意欲と希望の方程式

絶望感に打ちひしがれてしまうことがしばしばある。それは、脅威の大きさをどの程度に感じるかが、当人の主観的な判断に依存しているからである。たった五段の跳び箱が脅威の壁のように見えたり、ほんのひとつまたぎの小川を目の前にして、恐怖で足がすくんでしまったたりするのはそのためである。退却神経症の患者さ

アウシュビッツの強制収容所から奇跡的に生還したフランクルの著作に如実に示されている(2)。人類史上で最大の悲劇と言っても過言ではないほどの悲惨な極限状態において、数多くのユダヤ人が無力感にとらわれ、絶望の中で非業の死を迎えた。その悲惨なありさまを後世に語り継ぐために、フランクルは精神医学者の透徹した目でそれを観察し、克明に記述したのである。

アウシュビッツの強制収容所のような極限状態において無力感に陥ってしまった人々を、意気地なしと責めるのは酷というものである。あのような理不尽な脅威の下では、絶望しない方がむしろ不思議なくらいだからである。しかしながら人間は、客観的にみればじつに些細と思える脅威にも屈してしまい、絶望感に打ちひしがれてしまうことが

んも、きつとそんな心理状態に陥っているのではないだろうか。

私の場合、そんな心理状態に陥ったときには、冒頭に述べた長嶋監督の言葉を思い出すことにしている。その言葉を心の中で唱えると不思議に勇気が湧いてきて、とても乗り越えられそうにないと思っていたハードルをいくつも乗り越えることができたからである。そんなときはいつも、何であんなに怯えていたのだろうと、自分自身が滑稽に思えたものである。もちろん、これまでには何度も失敗をした。大恥をかいて意気消沈したことも数え切れない。しかし、現にこうやって命を落とすこともなく、何とか今日までやってこることができた。長嶋監督の言葉には、いまさらながら、「けだし名言！」と感心せざるを得ない。

そうした私自身の数多くの成功と失敗の経験を振り返ってみると、ハードルの高さを実際よりも高く見誤るケースの方が、それを低く見誤るケースよりもはるかに多かったような気がする。だから最近では、試練に直面したとき、「ものごとではできると思ったもののはできるもので、できないと思っただ途端にできなくなるものだ」と、自分自身にそう言い聞かせることにしている。そして、「神様は乗り越えることのできない試練を人間に課すことはないのだ」

と、心の中でそう唱える。そうすると、生来の小心で弱気な私も、少しは強気になれるのである。

意欲は希望と正比例する

前述のセーリングマンとマイヤーの実験では、すべての犬が学習性無力感に陥ったわけではない。同様にアウシュビッツの強制収容所のような絶望的状況においても、少数ではあるが生への意欲を保持し続けることのできる人々がいた。いったい何がそれを可能にしたのであろうか。その理由は、意欲が希望と正比例するからにほかならない(図1の第1式を参照)。つまり、人間はどんな悲惨な状況におかれても、希望を失わない限り意欲の炎を燃やし続けることは可能なのである。では、希望の大きさは何で決まるのであろうか。その答えは、図1の第2式に示されている。すなわち、希望は目標と自己効力の積なのである。

(1)適切な目標の設定

希望が目標と自己効力の積であることは、目標がゼロであれば意欲もゼロになることを意味している。そのことは、たとえば入学試験という目標を失った大学生が、「五月病」に罹^かって学習意欲を喪失してしまうような事例に端的に示されている。目標は意欲を生み出すための不可欠な

要因なのである。

では、目標が遠大であれば、それだけ希望が大きくなり、意欲も高まるのであろうか。私の経験では、必ずしもそうではないような気がする。むしろ、適度なレベルの目標を一つ一つクリアしていく方が、意欲を持続する上では効果的なのである。とくに私のような意志の弱い人間の場合、目標があまりに遠大すぎると、途中で息切れしてしまふ。その昔、何かのドラマで、「太陽に向かって走れ」という台詞を聞いたような気がする。しかし、太陽は目標にするには少々遠大すぎる。なぜなら、太陽に向かっていくら一生懸命に走っても、太陽が近づいているという実感を持ってないからである。だから太陽は目標というよりは、むしろ「夢」と呼ぶべきであらう。もちろん、人生において、夢を持つことは大切である。しかし、夢と同時に、夢へとつながる目標を持つことも大切である。そして目標は、それに近づいていることを自分の目で確認できる程度の距離にあるのが一番よいのではないだろうか。

たとえば、マラソン大会で苦しくなったとき、私はよく自分自身に対して、こう語りかけた。「向こうに見える郵便ポストの所まで頑張ってみよう。そうすればリタイヤしても許してあげるから」。そして、その場所までたどり着

くことができたら、次はこう語りかけた。「せっかくここまで頑張ったのだから、あの橋のたもとまで頑張ってみよう」。このようにして次々に目標を更新しているうちに、いつの間にかゴールまで完走していたものである。

(2) 自己効力の育成

前述したように、希望は目標と自己効力の積である。したがって、自己効力がゼロであれば希望はゼロになり、意欲もゼロになる。自己効力は、目標と同様に、意欲を生み出すための不可欠の要因なのである。この自己効力という言葉は、心理学者のバンデューラが用いた言葉で、人がさまざまな課題に取り組むときに、自分にはこれだけのことができるであろうという期待や自信のことを指している。つまり、自己効力とは自分の力に対する自信であり、よい

意味での自尊心とも言える。バンデューラは、この自己効力こそが意欲の原動力だと考えた。確かに私たちは、頑張れば自分にもできるはずだと自分の力を信じているときには、何ごとにも意欲的に取り組むことができる。逆に、自分の力に自信がもてないときには、ともしれば「どうせ自分だけなんだ」とあきらめの気持ち先立ってしまった、意欲も減退しがちになる。したがって、意欲を高めるための必須の条件の一つは、自己効力を高めることなのである。

自己効力を高めるための一番の特効薬は、困難な課題を成し遂げたときに感じる達成感である。鉄棒で逆上がりが初めてできたときの感動、難しい算数の問題が自分の力で解けたときの言いしれぬ喜び。そうした成功経験の積み重

ねが自己効力を育てるのである。もちろん、いつも成功の喜びを味わえるとは限らない。私のような凡才の場合には、成功経験よりも失敗経験の方がはるかに多いくらいである。だから私は、自分がたまに何かを成し遂げたときには、「よくやった。おまえもなかなかやるではないか」と、自分自身を思いっきり褒めてあげることになっている。言葉で褒めるだけでなく、ご褒美も与える。私の場合は、どこかのお店で美味しいものをご馳走してあげるのが最も効果的であろう。食意地の張った私は、美味しいものを食べると、とても幸せな気分になって、「次も頑張ろう」と意欲がもりもり湧いてくるのである。

それから、信頼できる友人に褒めてもらうのも効果的である。できれば、「ホメ殺し」の術を弄する人よりも、褒め言葉の極意を心得た人に褒めてもらう方がよい。たとえば私の場合、本や論文の原稿を書き上げると、すぐに電子メールで、ある友人に送信する。すると、褒め言葉の達人であるその友人は、原稿の問題点を的確に指摘してくれるだけでなく、実にポイントをついた褒め言葉を惜しみなく与えてくれる。そうすると根が単純な私は、頭を掻きむしりながら文章を紡ぎ出した凡才ゆえの苦しみもすっかり忘れてしまい、もしかしたら自分は本当はすごい人間だった

のかもしれないと、そんな気分にはさせられてしまうから不思議である(その友人には、この紙面をお借りして心から感謝申し上げます)。

意欲づくりは花づくり

ここまで書いてみて、一つの発見をした。すなわち、学習意欲を生み出すための秘訣は、植物を上手に育てるための秘訣と共通点が多い。

まず、植物が発芽するためには適度な温度と水が必要である。これと同様に、学習意欲が芽生えるためには愛情の温かさや潤いが必要である。また、植物の芽が太陽の光に向かって伸びていくのと同様に、学習意欲も希望の光を目指して伸びていく。さらに、植物の成長には肥料の三要素(窒素、燐酸、カリ)のバランスが大切であるが、学習意欲を育てるには知力・気力・体力のバランスが大切である。なぜなら、私たちが日常生活で遭遇する多様な問題を解決するためには、知力・気力・体力の総合力が必要となるからである。植物に窒素肥料ばかりを与えると、葉ばかりが茂り、りっぱな花を咲かせることはできない。これと同様に、知力だけに偏った学力は、学校の試験でよい点を取るのには役立っても、日常生活での多様な問題を解決す

るのにはあまり役立たないであろう。問題解決に成功する回数が少なくなければ、自己効力を高めるチャンスもそれだけ減少するので、結局、学習意欲も育たないことになるのである。

以上の分析で、学習意欲を育てるための原理は、もはや明らかであろう。要するに、私のささやかな趣味である花づくりの原理とまったく同じなのである。まず第一に、タネを蒔いたら（乳幼児期には）、水（愛情）をたっぷり与えよう。そうすればタネ（学習意欲）は必ず発芽する。次に、バランスのとれた肥料（知力・気力・体力）を与え（育て）よう。そうすれば、苗（学習意欲）は太陽の光（目標）に向かって順調に茎や葉を伸ばす。さらに、害虫（脅威）に大切な葉を食べられたり、強風（脅威）に茎を

折られたりしないように、害虫駆除や支柱を立ててやる配慮も欠かせない。そうした細やかな気配りを怠りさえしなければ、あとは植物の生命力と自然の摂理に委ねるだけでよい。そうすれば植物は順調に成長し、やがて蕾をつけ、花を咲かせ、実を結ぶ。同様に、この原則を忘れさえしなければ、子どもたちの学習意欲も順調にたくましく成長し、やがてはそれぞれの人生に豊かな実りをもたらしてくれるはずである。

（もり・としあき 広島大学助教授）

〔参考文献〕

- (1) 笠原嘉『退却神経症——無気力・無関心・無快樂の克服』講談社現代新書、一九八八
- (2) V・E・フランクフル（著）、霜山徳爾（訳）『夜と霧——ドイツ強制収容所の体験記録』みすず書房、一九六一