



イケケン先生の『恐縮ですが…一言コラム』

第 597 回 ノミのジャンプ

2014.10.5

驚異的な“ジャンプ力”で知られるノミ(蚤)。成虫は体長 1mm から 4mm ほどの小さな昆虫。羽はないものの、後ろ脚は飛び跳ねるためによく適応している。ノミは最大で垂直方向に体長の 50 倍、水平方向に同 100 倍、跳ぶことが出来る。もし身長 160cm の人間が同じように跳ぶことが出来たとすれば、80m の高さまで、幅跳びなら 160m 跳べることになる。

体長 4mm、50 倍のジャンプ力だと 20mm まで跳べるノミを、高さ 10cm の箱に入れ、ふたをする。しばらく放置する。箱の中で、ノミは跳び続ける。

そして、そのノミを再び箱から出してみる。さてそのノミはどうなるだろうか？

こんな実験をしてみると……ノミは、「10cm しか跳べなくなっている」

箱の中でふたをされていたため、10cm しか跳ぶことのできなかったノミは、箱から出されても、10cm しか跳べないノミになる。

20cm 跳ぶ能力を持っているにもかかわらず、こうになってしまうのはなぜだろうか。

それは、「箱の中」という環境で、「10cm」という壁をつくられてしまったために、「10cm」が、自分に跳べる高さの限界とってしまったからに他ならない。自分で勝手に限界をつくってしまったために、本来持っている能力を発揮できなくなってしまったのだ。

このような現象を心理学では「**学習性無力感**」と言っている。

人間にも同じことが起こりうる。

自分が努力してもそれが結果に結びつかない状況が続くと、「何をしてもムダだ」という無力感を学んでしまう。オレには無理だ。こんなことできるわけがない。今までの経験や、今置かれている環境で自分自身に限界をつくってしまう。

大事なプロジェクトを前にしっかり準備したつもりでも、思ったような成績が挙がらない。

自分なりに頑張ったのに、結果が残せない。こういうことが続くと「自分は一所懸命やってもムダなんだ」という心理状態に陥ってしまう。自分の限界は、自らの「降参心」が勝手に決めてしまうものである。人間は限界を決めてしまうと、必ず、それを言い訳にする。

このようなことが心理的なブレーキとなって自己嫌悪に陥り、やる気を減退させていく。

このような現象を回避するには、努力した結果を本人に気づかせてあげることだと思う。

今の状態を叱責し、嫌悪させることより、今の自分の状態を受容し、スタートラインと認める事で、ほんの少しの変化、ほんの少しの向上でも、喜ぶことができる気持ちを醸成させてあげることだと思う。そんな周りの、優しい労(いたわ)りの一言が、本来の彼の實力を呼び戻す「きっかけ」になるはずである。

諦めない限り、そこに限界はない…そんな勇気を与えてあげることだと思っている。