ぼくたちは習慣で、できている

佐々木の典士

自分は「意志が弱い」と思い込んでいる、すべての人へ

一章

意志力は、生まれつき決まってる？

僕の一日の過ごし方

自由時間は多すぎない方が幸せ

ミニマリストというセーフティネット

なぜ新年の誓いは失敗するのか？

すべては「報酬」と「罰則」である

今日一個のリンゴと明日二個のリンゴ

とにかく目の前の報酬が欲しい！

マシュマロ・テストで将来が予測できる？

意志力は使えば減る？ラディッシュ・テスト

意志力は単純に減るものではない

「やらない」ことで減る意志力もある

意志力は「感情」が左右する

不安が意志力を減らす

消耗するのは意志力ではなく感情

楽しい気分ならマシュマロも待てる

ホットなシステムとクールなシステム

ストレスで暴走するホットシステム

意志力は生まれつきの才能？

環境を変えると意志力も変わる

ドーパミンが悪さをする

「認知」は後から学べるスキル

クールシステムも嘘をつく

意志力が強い人= そもそも誘惑されていない

悩む＝意志が呼び出されること

意志決定はコイントスのように不合理

習慣＝ほとんど考えずにする行動

２章

習慣とは何か？

習慣とはほとんど考えずにする行動

スマホのフリック入力を説明できるか？

料理や運転をする夢遊病の患者

意識とは「新聞」のようなものである

今朝、左右どちらの靴から履いた？

意識が呼び出される時

人に自由意志などあるのか？

鼻歌を選曲するDJは誰なのか？

人の行動は議会制で決まる

ぼくたちは、僕たちの王様ではない

自分を習慣の動物にする

習慣の三つの要素

習慣化＝実際に脳を変化させること

天才を作った小さな「トリガー」

ルーチンが心を調律する

ウィキペディアを聞いて受け取る報酬

辛い運動には何の報酬がある？

ランニング＝エンドルフィンは嘘？

ストレスホルモンのポジティブな働き

ビル・ゲイツ、ジェフ・べゾスが働く理由

有酸素運動でニューロンが成長する

習慣は、子供にとってのビール

習慣のコツ＝マシュマロから目をそらす方法

３章

習慣を身に着けるための５０ステップ

僕たちは習慣で、できている。

習慣から見えてくる「努力」の正体

イチローは努力していない？

村上春樹の努力は大したことない？

努力と我慢を分けて考える

習慣にも我慢の段階がある

自分基準の努力でいい

習慣で読み解く才能

天才には才能がない？

アインシュタインもダーウィンも凡人？

地味すぎる才能の真実

足し算の才能、掛け算の才能

才能がなかったのではなく、止まっただけ

諦めることは、明らめること

才能なんて言葉は、忘れてしまえばいい

遺伝か、環境かに対する答え

最大の報酬は、自分を好きになれること

なぜ人は成長を求めるのか？

幸福の財布には穴があいている

不安は消えない、不安とうまく付き合う

思考の習慣

習慣は、今この瞬間に作られている

怠ける苦しみ、活躍する苦しみ

誰しもそこそこ幸せで、そこそこに不幸

苦しみという相棒

走りながら考え、考えながら走る

はじめに

ぼくはいつも自分のことを「才能がない」と思っていた。

何をやっても真剣に続くことはなく、スポーツでも勉強でも大した結果は残せなかったからだ。しかし習慣を学んでいくにつれて考えが変わった。今の自分に才能があるかどうかなんて、大した問題じゃない。

才能は「与えられる」ものではなく、習慣を続けた果てに「作られる」ものだからだ。

ぼくは坂口恭平という作家が好きだ。書く小説は、普通の作家とは全く違う言葉の組み合わせで書かれている。そしてギターで心揺さぶる曲を作ることができるし、現代美術家顔負けの絵も描ける。最近は椅子を作ったり、編み物までしている。どう見たって天才に見える。

しかしそんな坂口さんも活動を始めた時は、父親から「才能ないんだから作家なんてやめなさい」と言われ、弟さんからは「下手な鉄砲数打しゃ当たってるだけだ！」と言われていたそうだ。そんな坂口さんが口癖のように言っている言葉がある。「才能ではなく継続だ」と。イチローも村上春樹も、第一線で活躍している人は誰だって自分のことを天才ではないという。

その一方で、僕たちが魅力されるのはいつだって天才の物語だ。怒りによって、才能が目覚める「ドラゴンボール」。ケンカしかしてこなかったはずの主人公がいきなりすごいジャンプ力を見せる「スラムダンク」。選ばれし者が、突然自分の能力に目覚める「マトリックス」のようなパリウッド映画。

現実の生活をしばらく送っていれば、才能がどうやらこういうものとは少し違うということはわかってくる。天才たちを見れば、誰でもきちんとした努力をしている。こんな言葉もある。

天才とは、ただ、努力の継続ができる人のことをいう。

エルバート・ハバード

なるほど、天才は努力を続けられる人のことなのかもしれない。ぼくが次に思ったのはこうだ。では自分には、その「努力を続けられる才能」がないのではないか？

ぼくはいま、才能も努力という言葉も誤解されて使われていると思っている。才能というのは天から与えられるようなものではないし、努力は歯を食いしばるような苦しみのことでもない。それを「習慣」というテーマで明らかにしてみたい。そうして才能や努力を、もっと普通の人に取り戻したい。それは限られた人にしかできないものではなく、工夫次第で身に着けられるものである。この本の内容を簡単にまとめるとこうなる。

・才能は「与えられる」ものではなく、努力を続けた後に「作られる」ものである。

・その努力は、習慣にしてしまえば継続できる。

・その習慣の方法は、学べるものである

前作の「ぼくたちに、もうものは必要ない。」を書くことで、ぼくはお金ともののコンプレックスから解放された。そしてこの本を書くことで、僕は「努力」や「才能」というものへのコンプレックスから解放されようとしている。

どうやらこの本は僕にとって「最後の自己啓発」になりそうなのだ。

さあ、最後の準備を始めよう。

この本の構成について

この本の構成は、習慣を身に着けるときと同じで、最初から一番難しいです。なので手っ取り早く「習慣化のコツ」だけ知りたいという人は３章だけ読むのもおすすめです。

一章で考えるのは「意志力」の問題です。何か習慣を身に着けたくても、三日坊主になることはよくあります。そして人はその理由を「私は意志が弱い」という表現したりします。弱い強いで表現される意志力とは、一体どんなものなのかを考えます。

二章で考えるのは、習慣とは何かということ。そして「意識」の問題です。習慣とは「あまり考えずに行動」のこと、つまり僕たちが自分の心だと考えている「意識」を呼び出されずに取る行動だとぼくは考えているからです。

三章は、実際に習慣を身につけるためのステップを50に分けて段階的に説明しています。何かをやめる時、何かを始める時、両方に参考になるポイントです。習慣に関しての本はたくさんありますが、そのエッセンスを一冊にまとめたつもりです。

四章は、習慣を学ぶことで見えてきた「努力」「才能」という言葉の意味を書き換えます。そして僕が実践することから感じた、習慣の可能性の広がりについて。習慣は目標達成のために有効というだけでなく、もっと深い意味があるように思うのです。

習慣は第二の天性である

＿＿　キケロ

習慣は第二の天性！？

習慣の方が十倍も天性である

＿＿　ウェリントン卿

一章

意志力は、

生まれつき

決まってる？

ARE WE BORN WITH WILLPOWER?

僕の一日の過ごし方

「私は、自分がなりたいと思った通りの人間だ」。こんなかっこいいことを言ったのは、ぼくが一番好きな映画監督のクリント・イーストウッドだ。

ぼくにはとてもじゃないが言えない。しかし今僕は、かつての自分がこう過ごしたいと思った通りの毎日を送っている。僕が朝起きてからの平均的な一日を紹介したい。

平均的な一日のスケジュール

05:00 起床->ヨガ

05:30 瞑想

06:00 原稿を書くか、ブログを書く

07:00 掃除->シャワー->洗濯->朝食->お弁当作り

08:00 日記を書く->英語を話す->ニュースやSNS

09:10 パワーナップ(戦略的二度寝)

09:30 図書館に「出勤」

11:00 昼食

14:30 図書館から「退社」

15:00 パワーナップ

15:30 ジムに行く

17:30 スーパーで買い物、モールを返信、SNS

18:00 夕食後、映画を見る

21:00 ヨガマットを出しストレッチ

21:30 就寝

土日や祝日も変わらず、ほぼ同じような毎日を過ごしている。友人と会ったり、イベントに出かけたり、旅行などの特別な予定がある時が休みの日。だいたい一週間に一日程度は休んでいる。僕は今38歳で独身。一人暮らしをしていて、書くことを仕事にしている。「独身で、自由の利くフリーランスなら誰だってこれぐらいできる」と思うかもしれない。しかし、僕が憧れた自由と時間を得たとき、状況は今とはまるで違っていた。

**しばらく楽しんだ隠居**

人間は、屋根屋だろうが何だろうが、あらゆる職業に自然に向いている。向かないのは部屋の中にじっとしていることだけだ。

＿＿　パスカル

ぼくは勤めていた出版社を2016年で辞め、フリーランスで書く仕事始めた。ボーナスや退職金をもらったばかりなので、お金のことはしばらく心配しなくてもいい。毎日どれだけ寝ていても誰からも怒られないし、毎日どこかへ遊びにいくのも自由だ。編集者として忙しなく(せわしなく)12年間も働いてきたので、しばらくゆっくりしてもバチは当たるまい、そ

う思っていた。

そうしてダイビング、サーフィン、マラソンなど、時間があったらやりたいと思っていたバケットリストにたくさん挑戦した。車の運転、野菜を育てること、DIYだど、新しくできるようになったこともたくさんある。東京から京都に引っ越したので、関西の見知らぬ場所に出かけていくのを楽しんだ。

これは理想的な状態に思えるかもしれない。宝くじが当たったり、リタイアしたらこんな風に過ごしたいと思っている人は多いのではないだろうか。嫌なことはせず、自分がしたかったことだけを存分にする。

**自由時間は多すぎないほうが幸せ**

編集者時代には、昼食を食べた後のわずかな休憩時間に本を読むのが大きな楽しみだった。仕事をやめればもっと楽しみの時間が増えるだろうと思ったが、実際は違った。一日中いつでも読めるとなると、手が伸びない。「時間があったらできる」と人は良く空想す

るものだが、「時間がありすぎるとできない」こともある。

毎日やるべきことを見つけるのも大変だった。雑事を見つけてはこなし、面白そうな場所を見つけては見かけていたのだが、やがてそれにも飽きてくる。

そうしてぼんやりしている時間が増えた。天井に向かって、筋膜リリースに使うボールを投げて、キャッチする。最近うまくなったのはこれだけだ。ある時、近所の温泉に昼間から入っていたのだが、なぜだか全然うれしくないことに気が付いた。それもそのはず、僕には癒されるべきストレスも疲れもなかったのだから。

ある研究によると、人の自由時間はｲ1日７時間以上あると、逆に幸福が下がってしまうそうである。身に沁みて、本当にそうだと思う。時間のゆとりと、したいことができる自由は幸せの条件だと思う。しかし、浸りきることもまた、幸せではないのだ。

不自由から逃れた先には、自由の苦しみが待っていた。ガンジーはこう言った。「怠けていることは喜びかもしれないが重苦しい状態である。幸せになるためには何かをしていなくてはならない」。その通りだ、喜びはあったが、とても重苦しかった。初めて育て

た野菜は全然成長しなかった。僕はその野菜を見て、なんだか自分見たいだと思った。

こんなはずではなかった。

「好きなことだけしよう」とよく言われる。それは正しい。しかしそれは「楽なことだけしよう」という意味とはまったく違う。

**ミニマリストというセーフティネット**

教われたのは、ミニマリストのライフスタイルを実践していたことだ。家にものが少なく、片付けも掃除も習慣づいていた。心と部屋の状態は連動している。部屋がいつでも綺麗なことは、僕の落ち込みの底をセーフティネットのように支えてくれていたと思う。本当にものを減らしてよかった。

すでにお酒を断っていたこともよかった。お酒を断ったいなければ、僕は昼間からお酒をあおって、自分を紛らわせていたのではないかと思う。僕に欠けていたのは、毎日の手応えだった。自分が成長していると感じられることだった。本当は自分もわかっていたはずだ。仮病を使って学校を休めば、それが成立した一瞬はうれしくてもだんだん

19

なくなってくる。仕事に気乗りしない時、適当な用事をホワイトボードに書いて退社したはいいが、帰り道に自分を苛んだことも一度や二度ではなかったのだから。

ぼくは、ミニマリズムの次に選んだテーマが「習慣」だったことに、ただならぬ運命を感じている。このテーマなしでは、僕の心はミニマリスト以前の荒れたものに戻っていたかもしれない。

もちろん、僕が今こなしている習慣は、独身で、フリーランスであるという自由な立場を活かしているし、小さなお子さんがいたりすれば当然こうはいかないだろう。しかし、習慣は時間とエネルギーがたっぷりあるだけでも身につかず、かえってそれを阻害する原因になることさえある。僕が習慣を身に着けるべく奮闘し、学んだことは仕事や子育てで忙しい人にも、何かしら役立つと信じている。

**なぜ新年の誓いは失敗するのか？**

ぼく自身がそのすべてに失敗してきた。

20

・早起きしたり、規則正しい生活をする

・部屋を綺麗な状態に保つ

・食べ過ぎず、飲みすぎず適正な体重を維持する

・運動を定期的に行う

・先延ばしせず、勉強や仕事に手を付ける

睡眠、片付け、食事、運動、勉強や仕事。身に着けたいと思う習慣は、誰でもほとんど同じ。問題はなぜそれが、こんなに難しいのかということ。

ご多分にもれずぼくも新年になると、毎年目標を立ててきた。しかし2014年に行われたある調査によれば、その目標が達成される可能性はたった8％だったという。ぼくの目標もいつも達成されない92%の一つで、「新年の誓い」の内容は毎年変わらなかった。

僕はずっと自分の「意志が弱い」のだと考えていた。「私は意志が弱い」。何かを達成できない時、みんながそう口にする。世の中には意志の強い人と、弱い人がいる、そういう考え方だ。

21

一章で考えたいのはこの「意志力」についてだ。みんなが口にするが実はあまり知られていない意志力がどんなもので、どうやって働いているのかを、少しややこしくなるが詳しく検討してみたいと思っている。

そもそも習慣を身に着けるのがこんなに難しいのは、なぜだろう？　それは目の前にある「報酬」と、将来の「報酬」が矛盾するからだ。

**すべては「報酬」と「罰則」である**

この「報酬」や「罰則」という考え方は習慣にとって欠かせないテーマなので先に一度整理しておきたい。

・美味しいものを食べる

・たっぷり寝る

・お金を得る

・好きな人や仲間と交流する

22

・SNSでいいねをもらう

これらはすべて報酬だ。単に「気持ちのいいこと」と考えてもらえばよい。人間が取るすべての行動は、何かしらの報酬を求めてするものと考えることができる。問題はそれが矛盾することがあるということ。

目の前のお菓子を食べることは報酬だが、お菓子を我慢して、健康的な肉体や魅力的なスタイルを手に入れることもまた報酬だ。食べ過ぎた結果太ったり、病気になることは罰則だと言える。目の前の報酬ばかり楽しんでいると、将来報酬が得られないばかりか、いつか罰則を受けるハメになるということだ。

人は、取るべき行動自体は知っている。

・食べ物を我慢して、痩せる

・ゴロゴロしないで、運動する

・娯楽で夜更かししないで、朝早く起きる

・スマホやゲームで遊ばず、勉強や仕事に手をつける

23

しかし、これがなかなかできない。早起きすれば、ゆったり準備をして混雑しない電車に乗れる(報酬)のに、目の前の「あと5分寝る」(報酬)に勝てずスヌーズボタンを連打してしまう。「これは…二日酔いになるやつや！」（罰則）とわかっていても、手に持ったワイン（報酬）を止められない。宿題や仕事を先延ばしにすれば、将来の自分があせって困る(罰則)ことはわかっているのに、スマホやゲーム（報酬）に興じてしまう。

よい習慣を身に着けられない原因は、人が目の前の報酬にどうしても屈服してしまうことに原因がある。目の前に報酬がぶら下がっていたとしても、将来の報酬を得たり罰則を避けるために、それを断てる人が「意志の強い人」と言われたりする。

**今日１個のリンゴと明日２個のリンゴ**

学校から帰宅したカツオ君が、サザエさんからこう言われたとしたらどう思うだろう？

「おかえりカツオ。遊びに行く前に、先に宿題をするなら、「１年後」にケーキを食べてもいいわよ」

24

こんなことを言われたら、カツオ君でなくても、中島君が待っている空き地へ飛んで行ってしまうのではないだろうか？

人は将来にある報酬をうまく想像することができない。だから将来にある報酬よりも、目の前にある報酬を評価してついつい選んでしまう。この問題を考えるために、行動経済学者のリチャード・セイラーが実現で使ったのはリンゴだった。自分ならどちらの選択肢を選ぶか、ぜひ考えてみてほしい。

問１

A　１年後リンゴを１個もらえる

B　１年と１日後にリンゴを２個もらえる

この質問をされたほとんどの人はBを選んだ。１年も待たされたのだから追加でもう１日待つのは苦ではない、それでリンゴが２個になるならそっちを選ぶという判断だ。しかし、

25

問２

A 今日、リンゴを１個もらえる

B 明日、リンゴを２個もらえる

こうなると、先ほどの選択肢でBを選んだ人でもAを選ぶ人が多くなる。「1日待てば、追加でリンゴをもう１個もらえる」という必要な行動と報酬は問１と全く同じなのに、なぜか答えだけが変わってしまった。

リンゴでは人によって好き嫌いもあるかもしれない。アダムのようにリンゴに吸い寄せられる人ばかりではない。だから誰でも好きなはずのお金でも実現が行われた。

A 金曜日に現金をもらう。例・1000円もらう。

B 翌週の月曜日（つまり3日後に）25%多い現金をもらう。例・1250円もらう

おもしろいのは、金曜日より前に尋ねた場合は、ほとんどの人は合理的にBを選んだのに、当日になると6割の人が気が変わって目先の少ないAの現金を選んだということ。

27

この本を読んでいるような冷静な時ならBを選べるかもしれない。しかし、目の前に1000円札がヒラヒラしていたとしたらどうだろう？

１年後にもらえるリンゴなんて、うまく想像ができないし自分とは関係ない気がするから、もう１日待つほうを選べる。将来の報酬は、それが先にあるほど、価値がないように考えられてしまう。そしてこれは報酬だけでなく罰則も同じ。夏休みの宿題をコツコツやらなければ、８月末になってあせるはずだが、７月の自分からはあせっている８月末の自分が想像できない。

タバコを吸っていれば将来に肺がんになるかもしれず、甘いものばかり食べていれば糖尿病になるかもしれないが、遠い将来の罰則は軽く見積もられてしまう。それより目の前のニコチンや糖質のほうが価値が大きいというわけだ。

とにかく目の前の報酬が欲しい！

こんな風になぜか人には「目の前の報酬を過大評価し、将来にある報酬や罰則を過少評価してしまう」という性質がある。この人間に備わった性質を、行動経済学では「双曲割

29

引」と呼ぶ。人はコンピューターのように合理的に価値を判断することができない。目の前に置かれているリンゴは今すぐにでも食べたいし、三日後に1250円もらうより、今すぐ1000円欲しい。人はとにかく待てないのだ。

そして報酬が遥か遠くにあると、今日やろうと思えない。目の前にある美味しい食べ物を我慢しても、今日ランニングをしても明日１kg痩せているわけじゃない。1ｋｇ痩せられるのは、１ヶ月後かもしれないし、３ヶ月後かもしれない。

ダイエット、運動、規則正しい生活、勉強や仕事を先延ばしにしないなど、好ましい習慣を身に着けることが難しいのは、この「双曲割引」という人間の性質で説明できる。

なぜ、将来の報酬が待てないのか？

ではなぜ、双曲割引などというやっかいな考え方を人は大事に抱え込んでしまっているのか？それは狩猟採集をしていた頃の大昔の人間と、現代に生きる人間の仕組みに大きい違いがまだないからだ。人間の文明は5000年程度にすぎず、それは人類史の0.2%にすぎない。だから人間の体や心の99%は狩猟生活に適したように培われている。種が

29

進化するには、数万年かかる。だから、僕たちは大昔に有効だった戦略を今も無意識に取っているわけだ。

その頃生きるために必要だったのは、何より食べ物を得ることだったはずだ。そんな時代においては、次にいつ得られるかもわからない食べ物を見つけたら、見つけ次第すぐに食べてしまうのが有効な方法だっただろう。

現代では事情がまるで異なる。日本のような先進国であればほとんどの人が食べること自体には困っていない。スーパーやコンビニには高カロリーの美味しい食品があり余っている。今必要とされているのは、そんな誘惑をできるだけ避けつつ、運動をして余計なカロリーを消費すること。それが病気にならず、生き延びるための新たな秘訣となった。

本当は必要なだけのカロリーを得た後は、猫のように寝ているのが一番効率的なはずだ。しかし、人間は猫と違って、寝ているばかりでは暮らしていかない社会を作り上げてしまった。それぞれの人間がする仕事は高度に専門化されてしまったので、つまらない勉強を我慢してやったり、難しい資格試験に挑戦しなければいかなくなった。そうすれば仕事に有利な資格をてにしたり、高額の収入を得ることもできるだろう。

30

明日にも肉食動物に襲われて死ぬかもしれない時代の男性は、恋愛を楽しんだり、独身生活を謳歌する暇などなかっただろう。自分を受け入れてくれる女性を見つけたら、いち早くセックスに持ち込み子供を作ることが有効な戦略だったに違いない。しかし現代では、そんな性急な男性はきっと受け入れられないはずだ。

社会のゲームのルールは「目の前の報酬に飛びつかず、先にある報酬を得ること」に変更されたのに、プレイヤーの性質は変わっていない。だから「双曲割引」なんていう厄介な現象が起こる。

なぜか、マシュマロを待ててしまう子供たち

しかし、その新しいゲームのルールにいち早く対応できてしまう人たちもいる。好ましい習慣を続け、目標達成のために努力ができる「意志の強い」人たちだ。目の前の報酬に屈服してしまう人と将来の報酬をしっかり待てる人たちは何が違うのだろう？  
この問題に関して心理学者ウォルター・ミシェルが行った実験が有名な「マシュマロ・テスト」である。「マシュマロ・テスト」はこの本中心的なテーマのひとつになるので、

３１

ぜひ注目してほしい。

このテストは1960年代にスタンフォード大学のビンゴ保育園で４～５歳の子供を対象に行われた。まずマシュマロ、クッキー、プレッツェルなどお菓子の中から子供たち自身に一番食べたいものを選ばせる。そのお菓子（ここではマシュマロを代表として挙げる）を園児が座るテーブルの上に1つ置く。そして園児たちに次の選択肢から選ばせた。はっきり言ってエグい実験だ。

A　目の前のマシュマロ一個をすぐに食べる。

B　マシュマロ一個を食べずに、研究者が戻るまでの最長２０分間、1人で待てればマシュマロが二個もらえる。

マシュマロの近くにはベルが置いてある。我慢できなくなればそれを鳴らして、すぐに一個のマシュマロを食べてもいい。研究者が戻るもでに席っ立ったり、マシュマロを食べていなければ、マシュマロ二個ご褒美としてもらえる。

このテストが重要なのは、「目の前にある報酬に誘惑されず、将来の大きな報酬を得る」という、習慣にとって必要なスキルがここに凝縮されているからだ。

32

園児たちはマシュマロの匂いをうっとりするように嗅いだり、かじる真似をしたり、手についたマシュマロの粉をなめたりしながら待つ。マシュマロをずっと見続けている子供は大抵失敗した。ひと口だけかじるのを自分に赦すと、もう止められない。食べたいのに食べられないというジレンマを前にして、手を額に当てて悩む様子は大人が悩んでいる様子と変わらない。

テストで待てた時間は平均６分で、３分の２の園児が待てずに目の前にある一個のマシュマロを食べてしまった。残りの３分の１は待つことができ、２個のマシュマロを手にすることができた。

**マシュマロ・テストで将来が予測できる？**

この実験が面白いのはここからだ。マシュマロ・テストを受けた園児たちを、長年にわたって追跡調査した結果、驚くべきことが分かった。園児の時に待てた秒数が長いほど、SAT(日本でいうセンター試験)の点数がよかった。１５文待つことができた子どもは、３０秒で脱落した子供たちに比べて、SATの成績が２１０点も高かったという。

３３

マシュマロを待てた子供は、仲間や教師から好かれ、より高い給料の職業についた。中年になっても太りにくく、BMIがより低く、薬物乱用の可能性も低かった。恐ろしいことに４～５歳の時のテストで、その後の子どもがどんな人生を送るのか大方の予想ができてしまったのだ。

ニュージーランドでは１０００人の子どもが誕生から３２歳まで追跡調査された。結果は同じで、自己コントロール能力の高かった子供たちは、成人してからも肥満率が低く、性感染症を持つ者も少なく、歯の状態など健康状態もよかった。

**マシュマロ・テストから生まれる疑問**

この結果を見て、まず考えるのは「はいはい。目の前の誘惑に飛びつかず、将来の報酬を得る能力は生まれつき決まっているんですね。ぼくが習慣を身に着けられない理由がわかりました～お疲れ様でした」と諦めること。しかし鮮やかな結果とは裏腹にいろいろと疑問が湧いてくる実験だと思う。僕が考えたのはこんな２つの疑問だ。

1. 待てた園児たちは「意志力」のようなものを使って目の前のマシュマロの誘惑を断ち

34

イメージ説目

35

切ったと考えられる。そんな意志力があるとすれば、それはどのように働くものなのだろうか？

みんなが口にするように「意志が弱い」せいで好ましい習慣が身につかないのであれば、意志力についての理解が習慣についての理解も深めるはずだ。

1. その「意志力」は４～５歳ですでに決まってしまっていて、後から身に着けられないものなのだろうか？

**意志力は使えば減る？ラディッシュ・テスト**

まず①の疑問から考えてみたい。子供たちが目の前の誘惑を断つのに使ったと思われる「意志力」はどのように働くものなのだろうか？

「意志力」の問題を考える上で、もっとも有名なのが「ラディッシュ・テスト」である。チョコチップクッキーとラディッシュを使い心理学者のバウマイスターが行った実験だ。

空腹の大学生たちはクッキーと、ボウルに入ったラディッシュが載ったテーブルの前に座

36

らされた。部屋には焼き立てのクッキーの甘い香りが立ち込めている。

学生たちは3つのグループに分けられた。

A　チョコチップクッキーを食べてもよいグループ

B　生のラディッシュしか食べられないグループ

C　空腹のまま何も食べられないグループ

Bのグループはかわいそうなことに「クッキーは次の実験で使うから、ラディッシュしか食べてはいけない」と言われてしまったのだ。クッキーを食べてしまった者はいなかったが、匂いを嗅いだり、うっかり床に落としたり、クッキーに誘惑されていたのは明らかだった。

次に、それぞれの学生たちは別の部屋で、図形パズルを解くように指示された。このパズルは、意地悪なことに解けないようにできている。学生たちがテストされていたのは、このパズルを解く知能ではなく、「どのくらいの時間で難しい課題を諦めるか」ということだったわけだ。

クッキーを食べたAの学生たちと、何も食べなかったCの学生たちは平均２０分パズル

37

に取り組むことができた。クッキーを我慢させられたBのグループはパズルに平均８文しか取り組めず諦めてしまった。

この実験は長い間、こんな風に考えられていた。ラディッシュしか食べられなかったグループは、食べたいのに食べられないクッキーを我慢するという行為で、すでに相当の意志力を使ってしまった。だから続いて意志力が必要な難解なパズルを途中で放り出してしまったのだと。要するに意志力は何か「限りのある資源」のようなもので、使えば使うほど「減る」ものではないかと考えられた。

意志力が有限であるというのは、とても想像しやすいたとえだ。上限が決まっている精神力のパワー、たとえばRPGで魔法を使うために消費するMP（マジックポイント）のようなものとして想像してもいいかもしれない。RPGに馴染みがなければ、単に車のタンクに入ったガソリンのようなものと考えてみてもいい。走らせれば走らせるほどそれは減っていく。

これは僕たちが日常でついついやってしまう行動を完璧に裏付けるように思える。仕事で残業が続けば、帰りがけにコンビニによってお菓子や甘いものを買い込んだり、しこ

38

たまお酒を飲んでしまう。そんな時は他人のちょっとした行動に対しても怒りやすくなる。

ある実験では、試験期間中にストレスを受けた学生たちは運動せず、たばこやジャンクフードの消費量が増え、歯磨きやひげそりも手を抜いた。寝坊や衝動買いも増えたという。

こういったのは、誰でも身に覚えの行動のはずだ。少なくともまりまくりだ。なるほど、意志力は確かに「減る」もののように思える。複雑な計算や、創造など難しい仕事を長時間続けることは誰にもできない。エネルギーは確かにどこかで尽き、休息や睡眠が必要になってくる。

**意志力は単純に減るものではない**

「意志力って要するに血糖値の問題じゃないの？」と考えた人もいた。この仮説を、砂糖で甘くした「本物のレモネード」と人口甘味料を使った「レモネードもどき」を使って実験で確かめた。レモネードもどきを飲まされたグループの血糖値は上がらず、意志力のテストを投げ出してしまった。確かにお腹が減りすぎると、何もやる気が起こらないことは誰だって知っているだろう。

３９

意志力はこんな風に、単に使えば減るエネルギーや、血糖値の問題として考えていいのだろうか？ぼくはそうは思わない。これらの実験だけではうまく説明できないことがあまりに多すぎるからだ。

たとえば、ぼくの日記には、「ラーメンを食べたら　→　ポテチを食べてしまい→ダメ押しのアイスまで食べてしまった」という記録が何度も残っている。もうラーメンなんて食べてしまったのだから、あとはポテチだろうが、アイスだろうが同じことだ！暴飲暴食はこうして起こる。

ラーメンもポテチも我慢しなかったのだから、意志力は使わなかったはずだし、血糖値もたっぷり回復したはずだ。なぜその温存し、回復した意志力で最後のアイスだけは我慢しなかったのだろう？

ジムで運動した帰りは、お腹も減って意志力を消耗しているはずだが、僕はそういう時にスーパーに寄っても不健康な食品に手は伸びない。逆に不健康な食品に手を出すのは、今日こそはジムに行かねばと思っていたのに、うだうだしていけなかった日だ。

41

「やらない」ことで減る意志力もある

意志力が使えば減るエネルギーのようなものなら、それをできるだけ「温存」することが有効な戦略になる。「スラムダンク」の流川君が、バスケの試合で前半を捨て、後半に集中したようなものだ。

しかしそれでは朝はたっぷり寝坊し、会議にはいつもギリギリで行ったほうが意志力は効果的に使えるという話になる。ダラダラしている同僚を見て「もしかしてあいつ……午前中は捨てたのか？」などと思う人がいるだろうか？午前中ダラダラしている人は、午後もずっとダラダラしているものだ。

ぼくはまず朝にきちんと起きられないと、その後の仕事も、その後の運動もうまく取り組めないことが多い。やるべきことをできなかったことを後悔してしまい、さらに次のやるべきことにも手を付けられなくなったりする。つまり、何かをするだけでなく、何かを「やらない」ことで意志力が減ることもある。

４１

**意志力は「感情」が左右する**

僕はこの「何かをやらない」ことで失われるものは「感情」だと思っている。暴飲暴食をすれば血糖値は回復するが、後悔という感情が生まれる。自分が決めた習慣を達成できなかった時も同じで、自己否定感が生まれる。

「感情」をキーワードに考えればいろんな謎が解ける。マラソンでは、沿道で応援してくれる人たちとハイタッチをしたりする。後半になって膝が痛み「もう限界だ」と思っていても、健気に応援してくれる子どもとハイタッチをすれば、もう少しだけ頑張ろうと思える。意志力の回復だ。

先ほどあげたレモネード・テストにはこんなバリエーションもある。「本物のレモネード」を飲ませるのではなく、口に含んですぐに吐き出させた時も意志力が回復した。口に含んだだけのレモネードおそらくハイタッチと同じようなものなのだろう。それでエネルギーや糖分が補給されるわけではない。ただちょっとしたご褒美に感じて「うれしい気持ち」になったのだ。

42

**不安が意志力を減らす**

レモネードを口に含むことや、ハイタッチすることで生まれた喜びの感情は意志力を回復させる。反対に意志力を消耗させるマイナスの感情が「自己否定感」や「不安」だ。

自分が決めたやるべき習慣ができないと、自己否定感や不安が生まれる。そして意志力が失われるので、なおさら次の課題に取り組めなくなるという悪循環にハマってしまう。

これを裏付ける「セロトニン」を使った実験がある。セロトニンは、交感神経と副交感神経のバランスを整え、心を安定した状態に保つ働きがある。それがうまく働いていないと人は不安を感じる。実際にうつ病患者の脳内ではこのセロトニンが不活性になっていることが知られている。

人の脳のセロトニンを一時的に増減させた実験によると、セロトニンが少ない時は、目の前の報酬を取ろうとし、セロトニンが多いと将来の報酬を待とうとしたという。セロトニンが少ない状態＝不安があると、意志力が失われ好ましい習慣の達成が阻まれるということだ。

４３

消耗するのは意志力ではなく感情

ラディッシュ・テストもこうした「感情」の面から見ると違う風に見ることができる。

目の前に甘い匂いのするチョコチップクッキーがあるのに「それはあなたがたべていいものではない」と言われる。そんなことを言われたら自分が尊重されていないように感じたり、単に悲しくなってしまわないだろうか？ラディッシュ・テストで損なわれたのは、意志力ではなく、この「感情」ではないだろうか？

仕事が忙しい時には、コンビニで買ったもので食事を簡単に済ませることもあるだろう。面倒な料理はしなかったのだから意志力は温存されはずだが、たんとなく物悲しい感じがする。それは味だけの問題でなく、自分で自分を丁重に扱えていないと感じるからではないだろうか。女性がネイルを塗ったり熱心に美容に励むのは、意志力が必要なめんどくさい行為のはずだが、自分をケアすることで自己肯定感を増やしているのだと思う。

ぼくが「忙しい時ほど片付けをする」ことを心掛けているのもそうだ。忙しいと部屋は荒れていくものだが、それは人が「今はそんなことをしてる暇はない！」とつい考えてしまうから。しかし、実際には片付けをしてからのほうが、忙しいタスクにも効果的に取り

44

組めると感じている。片付けをすることで気分がよくなり、意志力が増やすのだろう。

**楽しい気分ならマシュマロも待てる**

マシュマロ・テストも受けた時の「感情」で結果が変わる。「何か楽しいことを考えながら待つように」と指示された子供は３倍近く待てるようになった。逆に悲しいことを考えながら待つように指示されると子供たちは待てなくなってしまった。

心理学者のエドワード・ハートが行ったこんな実験もある。２つのグループを作り、作業をする前に映画を見せた。

A　楽しい映画を見せる

B　悲しい映画を見せる

AのグループはBのグループより２０％以上も作業効率がアップしたという。映画会社のピクサー滑り台があったり、グーグルのオフィスがカラフルでおもちゃに溢れ、まるで大人の保育園のようなのは、どうやら伊達ではないようだ。

４５

**ホットなシステムとクールなシステム**

何かを「しない」ことで、不安やネガティブな感情が生まれ、さらに続く課題のやる気も起こらなくなる。なぜこんなえげつない悪循環が待ち受けているのか？その理解をするにはには、人の脳を少々覗いてみる必要がある。脳は古く原始的な部分を、進化によって生まれた新しい部分が順に包んでいく玉ねぎのような構造になっている。そして多くの研究者たちは、脳には２つのシステムがあると考えている。

1. 本能的。反射的でスピードが早い。感情や直感で判断するシステム。「古い脳」である、大脳辺縁系、線条体や偏桃体が担当する。
2. 理性的。反応スピードは遅く、意識しないと働かない。考えたり、理想したり、計画できるシステム。「新しい脳」である、前頭葉などが担当する。

２つのシステムにはいろいろな呼び方はあるが、この本では「マシュマロ・テスト」のウォルター・ミシェルにならって、

46

イメージで説明するもの

47

1. を「ホットシステム」
2. を「クールシステム」

と呼ぼうと思う。少しややこしいがこんなイメージを待ってもらえばわかりやすいと思う。

1. のホットシステムは感情や欲望に駆けられて熱くなっているイメージ（やった！マシュマロだ！食べちゃえ！）
2. のクールシステムは冷静に分析し対処するイメージ（これを食べなければ、後でさらに大きなご褒美が得られるというわけか……）

ホットシステムとクールシステムは、一方が活性化するともう一方が活動を弱め、互いを補うかたちで絶え間なく相互作用している。

**ストレスで暴走するホットシステム**

不安を感じたり、ネガティブな感情を感じると、本能的なホットシステムが活性化する。先にも書いたように、ぼくたちの身体の仕組みが出来上がったのは大昔のことだ。この頃のストレスの原因は、食べ物にありつけるかどうかという不安がほとんどだったに違いない。だからストレスを感じれば、とにかく目の前の食べ物を食べたり、休んだり、さぽったりすることが有効な対処法になったはずだ。

しかし現代では、少々の仕事のストレスを感じたからと言って、食べ物にありつけないような危機的な状況にはならない。なのにストレスに反応して取る戦略だけは、昔と変わらず残っている。

そうなったら本能の出番だ。カロリーをより多く取ったり、嫌なことから逃げたりすることが合理的になってくる。暴飲暴食をしてしまったり、次の課題に手を付けられなくなってしまうのはこんな風に説明できる。