

In the 1970s, a clever scientist named Walter Mischel wanted to learn about how well children could control themselves. He came up with a simple but interesting experiment called the "Marshmallow Test."

Here's how it worked: one by one, children around the age of four were taken into a quiet room. They were given a tasty treat, like a marshmallow, and told they could eat it right away if they wanted to. But, if they could wait for a little while without eating it, they would get one more treat as a reward for their patience.

The scientist then left each child alone in the room with the treat. Some children couldn't resist and ate the treat as soon as the scientist left. Others tried hard to wait so they could get the second treat. They did funny things to distract themselves, like covering their eyes, singing songs, or even trying to take a nap.

What the scientist found was really interesting. The children who were able to wait longer for the second treat tended to have better lives when they grew up. They did better in school, had better jobs, and were even healthier than the children who couldn't wait.

This experiment taught us that having self-control and being able to delay satisfaction - which means waiting for something you want - is a very important skill. It can help us make better decisions and reach our goals.

Since then, many other scientists have done similar experiments and found the same thing. They've also learned that self-control is like a muscle. The more we practice using it, the stronger it gets.

So, next time you really want something but know you should wait, remember the Marshmallow Test. Practicing patience and self-control might not always be easy, but it can help you a lot in the long run. It's a lesson that's valuable for kids and grown-ups alike!

1970 年代、ウォルター・ミシェルという賢い科学者が、子供たちがどのくらい自制心を持っているかを調べたいと考えました。彼は「マシュマロ・テスト」と呼ばれる、シンプルでありながら興味深い実験を思いつきました。

実験の方法は次の通りです。4 歳前後の子供たちを一人ずつ静かな部屋に連れて行きます。そこで、マシュマロのようなおいしいお菓子を渡し、すぐに食べてもいいと言います。しかし、もし少しの間我慢してお菓子を食べずに待つことができれば、ご褒美にもう 1 つお菓子がもらえると伝えます。

そして科学者は、お菓子を目の前にした子供たちを部屋に一人残します。我慢できずにすぐにお菓子を食べてしまう子もいれば、2 つ目のお菓子をもらうために一生懸命待とうとする子もいました。待っている間、目を閉じたり、歌を歌ったり、うたた寝をしようとしたりと、気を紛らわすために面白いことをする子供たちもいました。

科学者が発見したのは、本当に興味深いことでした。2 つ目のお菓子を待つことができた子供たちは、大人になってからの人生でより成功する傾向があったのです。待てなかった子供たちと比べて、学業成績が良く、より良い仕事に就き、さらには健康状態も良好だったそうです。

この実験から、自制心を持ち、満足を先延ばしにする力（つまり、欲しいものを我慢して待つこと）が非常に重要なスキルであることがわかりました。それは、より良い決断を下し、目標を達成するのに役立ちます。

それ以来、多くの科学者が同様の実験を行い、同じ結果を得ています。また、自制心は筋肉のようなものだということもわかってきました。使えば使うほど、強くなるのです。

ですから、何かをすごく欲しいけれど、待つべきだと分かっている時は、マシュマロ・テストを思い出してみてください。忍耐と自制心を練習することは、いつも簡単とは限りませんが、長い目で見れば大いに役立つことでしょう。これは子供にとっても大人にとっても、価値のある教訓なのです。