

巻頭言

宿題に取りかかってチョコレートを食べよう

一ノ瀬 裕

(九州産業大学 情報科学部教授)

自分の好きなことをするのは楽しい。好きな俳優の出演している映画を見る。おいしいと評判のレストランに出かけて食事をする。カラオケで得意の曲を歌う。知らない土地を旅行する。。好きなことは人によって違うので、万人に共通する例を挙げることはできないが、誰でも自分の好きなことはすぐに言えるだろう。

一方、嫌いでもしなければならぬことはたくさんある。例えば、大学の授業で出される宿題は誰でも嫌いだろう。嫌いな宿題から逃げるもっとも簡単な方法は、その授業の履修を取りやめることである。履修さえしなければ、そんな宿題をする必要はなくなる。しかし、それが必修科目だったら、大学を卒業できなくなる。大学を中退して生きていくか、嫌いな宿題をするかを天秤にかけて、どちらかを選択することになる。そんな大げさなと言われるかもしれないが、考え方の原点はここにある。ほとんどの場合、嫌いな宿題をする方を選択するだろう。もちろん選択するのはあなた自身である。

選択と言えば、20年ほど前、ホテルに4泊5日の缶詰で行われた「当事者意識研修」で講師からつぎのようなことを言われた（字下げして表記しているが、正確な引用ではない）。

皆さんは、今、幸せでしょう？最高に幸せでしょう？今までいろいろな場面で選択することを迫られたときに、どうするかを自分で選んできましたね。「親や先生にこうしろと言われたからその通りにした」と言う人がいるかもしれません。でも、「こうしろ」と言われたときに、その通りにすることを選んだのはあなた自身ですよ。ナイフを突きつけられ、それ以外に選べないという状況にはなかったはず。言われた通りにしないで、別のことをすることもできたはず。でも、そうしなかった。あなたが自分でそうすることを選択したのです。昼食に何を食べるかというようなことから進路をどうするかというようなことまで数え切れない選択の場面で、複数の選択肢の中から1つを、すべてあなたが自分で選択してきた結果、今ここにいます。もし、この研修が嫌ならすぐに出て行くことができます。ナイフをつきつけられているわけではありません。途中で出て行ったときに起こることと、ここに留まって研修を受け続けたときに起こることを比較して、研修を受け続けた方が良いとあなたが自分で決めたからここにいます。あなたの思い通りの人生ですね。どうですか、最高に幸せでしょう。

なにかだまされている気もしたが、言われたことは確かにその通りで、反論できなかった。数え切れない選択を重ねて、今ここに到達しているということ、そして自分がそれを選択したということは、言われてみれば当たり前のことだが、なかなか気付かない。社会人になってから多くの研修を受けたが、このときの研修（ここに書いたこと以外にも沢山のことを学んだ）ほど印象深い研修は他になかった。この原稿を書くにあたって、講師の名前をネットで検索してみたら、80歳近い今も当時とほぼ同じ内容の研修をなさっているようである。

宿題の話に戻ろう。宿題をするかしないかではなく、「最初の年は宿題をしないで、それで単位がもらえたらラッキー！だめだったら、次の年にちゃんとやろう」という作戦なのか、授業にはほぼ出席し、期末試験も受ける、しかし、宿題は一度も提出しないという学生が毎年何人かいる。しかし、この作戦は、筆者の授業では

うまくいかず、結局同じ授業を2回受けるか、あきらめるかになっているようなので、お勧めできない。

宿題を出されるのは学生ばかりではない。社会人になっても上司や顧客から宿題をもらう。この宿題を放っておくと、給料をもらい続けるのが難しくなる。では、社長になれば良いかという、そうはいかない。社長になっても、今度は利益を上げ会社を存続するためのたくさんの宿題を日々片付けていかなければならない。おまけに、環境の変化に迅速に対応するために、この宿題の採点は自分で行わなければならない、他人に採点されるよりはるかに大変である。結局、もし宿題が嫌で大学を中退したとしても、宿題から逃げることはとてもできそうもないのである。逃げられなければ向かい合うしかない。

さて、ではこの嫌いな宿題をうまく済ませるにはどうしたらよいただろうか？イルカがダイナミックにジャンプし、ライオンが火の付いた輪の中を飛び抜ける。動物がどうやってこんなことをやれるようになるのかという、うまくできたらご褒美をもらえるからさうである。それならば、学生も宿題を済ませたらご褒美がもらえるようにしたら良い。学生には教員がご褒美を出すのが最良なのかもしれないが、残念ながら教員は学生が宿題を提出するのは当然だと思っているので、これは実現しにくい。だとしたら、学生が自分で自分にご褒美を出すしかない。

では、どのようにご褒美を出せばよいのだろうか。第一段階として、好きだけど無いと生きていけないというほどではないものを探して欲しい。何とか我慢できる程度のもを選ぶのがポイントである。少しの間も我慢できないものを選んだり、いつまでも平気で我慢できるものを選んだりしたら、失敗してしまう。例えばチョコレートがそうだとする。そうしたら、普段はそのチョコレートを食べるのを我慢して欲しい。つぎに第二段階として、宿題に取りかかったら好きなチョコレートを1粒食べて良いことにする。一旦取りかかれば、最初のハードルは越えたことになる。宿題の1問目が終わったら1粒、次が終わったらまた1粒、、提出したら最後に1粒食べて完了である。不思議なことに、何度かチョコレートを食べることができたなら、宿題に取りかかり、仕上げるのがあまり苦痛では無くなる。ただし、この段階のままでは内容が伴っていないこともあるだろう。そこで第三段階として、今度は宿題を単に済ませただけでは食べないようにし、内容（掛けた時間かな）に応じてチョコレートを食べるようにルールを変更する。こうして何度もチョコレートを食べることができたなら、それなりの時間をかけてそれなりのレベルの宿題を提出することがあまり苦痛ではなくなる。これは行動分析学の研究成果の一つだそうである。だまされたと思ってやってみてはどうだろうか？ただし、宿題を授業中に提出しても、だからと言ってその場でチョコレートを食べるのは禁止である。