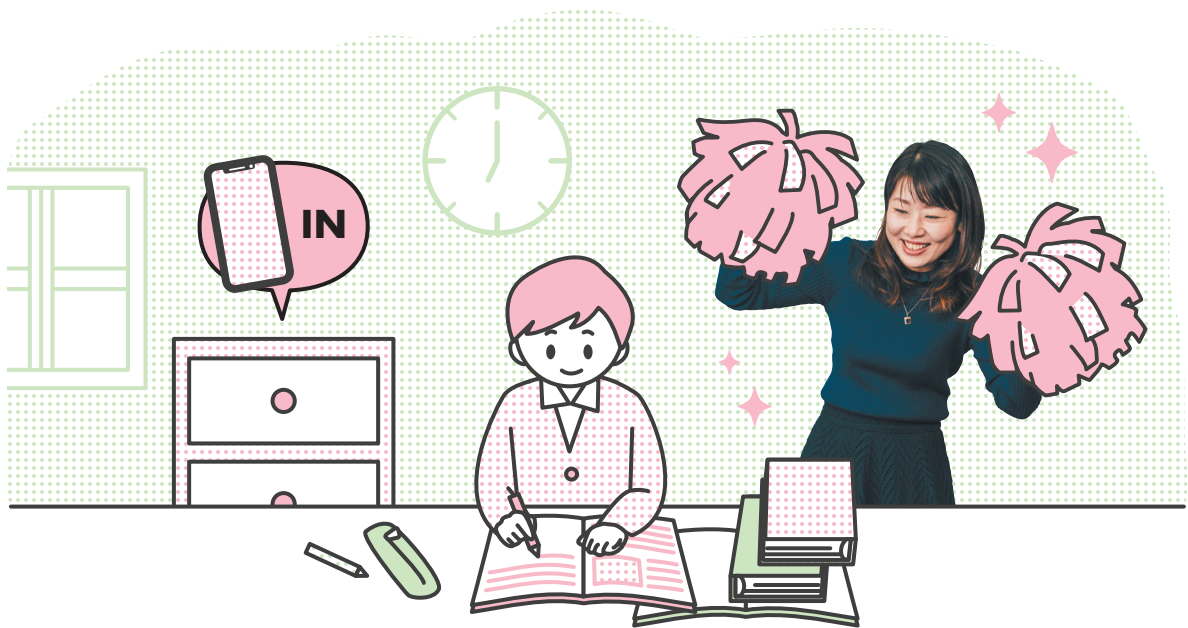


Q 勉強しよう!と決めても つい誘惑に負けてしまいます。

自分を律する力はトレーニングで身につきます。



誰でもつい誘惑に負けるもの。 工夫で乗り切ろう。

勉強しよう!ダイエットしよう!と心に強く誓っても、スマホゲームで遊んだり、美味しいお菓子が手が伸びたり、「自分は意志が弱いな」と思う人も多いと思います。こうした「目標の達成に向けて自分を律する力」のことを、心理学では「自己制御」「セルフコントロール」と呼んでいます。ドイツで行われた研究によると、人は起きている時間の約1/4、すなわち、約4時間は「食べたい」「遊びたい」「眠たい」などの欲求を我慢しているようです。我慢して実際に成功するのは5割、残りの5割は我慢できず、誘惑に負けてしまうといえます。つまり、多くの人は自分を律することが難しく、みなさんがつい誘惑に負けてしまうのはよくある話なのです。自分を律するためには工夫が必要になります。

自己制御力は 人生の豊かさにも繋がっています。

誰もが難しいと感じる自己制御ですが、その力はトレーニングで身につきます。「誘惑の対象となるスマホやお菓子を目の届かない場所に置く」「毎日19時になったら机に座って勉強するといったif-then型の計画を立て、行動を習慣化する」などの工夫も有効です。最近では、自己制御の向上に結びつく経験やトレーニングも少しずつ明らかになってきています。日常生活にも工夫を取り入れて、自己制御を成功させましょう。自己制御力が優れている人ほど対人関係も学業成績も良好で、大人になっても健康的で年取も高く、幸せであることが報告されています。自己制御は幅広い身体的・心理的・社会的適応と関連しているのです。自己制御の研究は幸せな人生を送るためのヒントを教えてください。

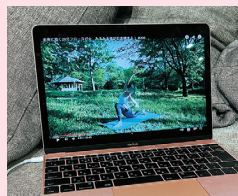


原田 知佳 先生

Harada Chika

高校2年の冬、受験期真っ只中に父親を亡くし、「女性一人でも食べていけるように」と身内に諭され、最終的に心理学者の道へ。職場集団における自己制御研究や、警察から依頼を受けた特殊詐欺の心理学研究、学校現場における自殺予防研究など、多方面で研究中。

「コロナ禍になって
始めたもの・
ハマったもの」



マインドフルネスで
リラックスタイム。

第2子出産直後にコロナ禍突入。コロナストレスや産後の不安定期はマインドフルネスで乗り切りました!マインドフルネスは自己制御力の向上効果も報告されています。YouTubeを活用し、自分の身体感覚に意識を集中させながらのヨガにはまり、今でも実践中。