

## 【指示されると、なんかやりたくなくなるのって何でだろう??】

みなさんは、子どもの頃、宿題をしようと思って動き出しはじめたタイミングで、お父さん、お母さんから「宿題やったの?ちゃんとやりなさい!」と言われて、宿題をやる気持ちが無くなってしまったり、「もうやったよ」と口答えをしたりしたことや使った玩具を片付けようと思ったときに、「早く片付けなさい!」と言われて「嫌だよ!」と口答えをしたことはありませんか?



**【心理的リアクタンス】**  
自身の自由を外部から脅かされた時に生じる、自由を回復しようとする反発作用

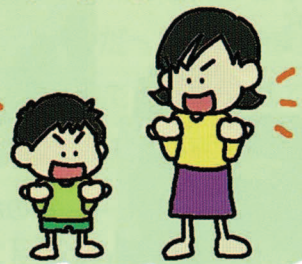
大人であっても、お子さんであっても、私たち人間は食欲や睡眠欲、物欲などに加え、「自律性の欲求」すなわち「自己決定したいと思う欲求」を持っているとされています。

人は、相手に自分の行動を決定されたときに、それに反発する態度を取りやすくとされています。

これを心理学では、「心理的リアクタンス」と呼びます。

「心理的リアクタンス」とは『自身の自由を外部から脅かされた時に生じる、自由を回復しようとする反発作用』のことを意味しています。

自分で決めたい!



大人も子どもも、食欲や睡眠欲、物欲などに加え「**自律性の欲求**」を持っている

先ほどの宿題を例に挙げてみると、自分自身ではない誰かに【宿題を行う】という行動を決めつけられてしまったことで、自己決定するという自由が奪われたと感じて、反発的な態度を取ってしまっているといったケースになります。

運動であっても、「もうこれやった?」、「ここはこうして」、「ほらほら、ここはこうだよ」と常に先回りし、全てを指導側が指定してしまうことで、お子さんはどのように感じるでしょうか?

※お子さんの安全確保のため場面によっては、全て大人が決定する時もあります。

関わり方に「絶対」はありませんが、選択肢を提示してあげる方法はおススメです。

いくつかの選択肢を用意してあげることで、お子さんも自己決定できる余裕が生まれて、活動に取り組みやすくなります!



他には、「これは絶対に触らないでね」や「今はダメだよ」などと禁止されるとついやりたくなくなってしまうことはありませんか?

「やっちゃダメといわれると、やりたくなくなってしまう」心理現象は「カリギュラ効果」と呼ばれています。

カリギュラ効果は、特定の事柄が禁止されるとかえって興味を掻きたてられ、逆の行動に走るとい心理現象のことです。

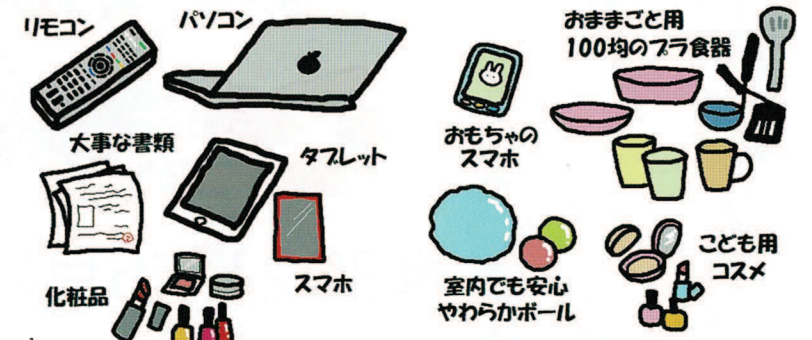


皆さんご存知の、民話『鶴の恩返し』はカリギュラ効果がわかる良い例えですね!

「絶対に覗かないでください!」といわれて、ついつい中が気になり覗いてしまうシーンがまさにそうです!

どうしても、お子さんと関わっていると「ダメ!」と言ってしまうことがあります。お子さんの命に関わることや社会的マナーにつながる部分は、繰り返し伝えていく必要がありますが、遊びの中で、大人の工夫(お子さんの目につく場所に置かない・保管方法を変える・代替品を用意しておく)でお子さんの「やりたい!」という気持ちを満たせる場合であれば、大人側の努力も必要かもしれません♪

ちょっとした大人の努力で「ダメと言われると余計に気になるカリギュラ効果」を軽減♪



「触っちゃダメ」というものは先に子どもの目につかない場所や手の届かないところへ!

子どもが遊びたくなくなってしまいそうなものは「これならあそんでOK」なものに代替え!

参考文献: ●深田博己(1996),「心理的リアクタンス」,『広島大学教育学部紀要 第一部(心理学)』,45, pp.35-44.