

## 「自分を変える教室」へようこそ

—— 意志力を磨けば、人生が変わる

「意志力の講座を教えてください」と言うと、まるで決まったように同じ答えが返ってきます。「ああ、私もどうにかしたくて」。つまり、それだけ多くの人が、意志力——注意力や感情や欲望をコントロールする能力——が、健康や経済的安定や人間関係、そして仕事の成功までも左右することを実感しているということでしょう。

そう、誰だってそれはわかっているのです。だからこそ、食事や行動や言動、それに買収物をはじめ生活のあらゆる面において、自分をコントロールしなければならぬということも。

にもかかわらず、たいいていの人は自分のことを「意志力が弱い」と感じています。うまく自分をコントロールできたかに思っても、すぐに流され、自分を抑えられなくなっ

ていきます。米国心理学会によれば、目標を達成できない最大の原因としてアメリカ人が最も多く挙げているのが、この「意志力の弱さ」なのです。

私はスタンフォード大学の医学部健康増進プログラム担当の健康心理学者および教育者として、みなさんがストレスと上手に付き合い、健康的な選択をするためのお手伝いをしています。長年にわたって、多くの人が自分の考えや感情、体や習慣を変えようとして苦勞している姿を見てきましたが、そのうちあることに気がつきました。意志力に関する思い込みの多くが、成功を妨げ、不要なストレスを生んでいるのです。

そうしたことをきっかけに、私は「意志力の科学」という講座を立ち上げました。スタンフォード大学生涯教育プログラムの公開講座です。

この講座では、心理学、経済学、神経科学、医学の各分野から、自己コントロールに関する最新の見解を取り上げ、「どうしたら悪い習慣を捨てて健康的な習慣を身につけられるか」「物事をぐずぐずと先延ばしにしないようになるか」また、「集中すべき物事を決め、ストレスと上手に付き合うにはどうしたらよいか」を説明します。

そして、「私たちはなぜ誘惑に負けてしまうのか」「どうしたら誘惑に打ち勝つ強さを身につけられるのか」を解き明かしていきます。

また、自己コントロールの限界を理解することの重要性を説き、「意志力を鍛えるための最適な方法」を紹介します。

## 科学と実践から導き出された見解

うれしいことに、「意志力の科学」はまたたく間にスタンフォード大学生涯教育プログラムの講座のなかでも、指折りの人気講座になりました。受講生の数がどんどん増えて、第1期のあいだに4回も教室を変更したほどです。

しまいには、スタンフォード大学でいちばん大きな講堂のひとつが、企業の役員や教師、スポーツ選手、医療従事者をはじめ、意志力に興味をもつさまざまな人びとで埋め尽くされてしまいました。さらに、受講生たちは自分の経験を分かち合おうとして、配偶者や子供や同僚までも連れてくるようになりました。

私は、この講座はそんな幅広い層の受講生の役に立つだろうと考えていました。禁煙したい、体重を減らしたい、借金をきれいにしたい、もっとよい親になりたいなど、みなさんそれぞれに目標をもって授業に臨みました。しかし、その成果にはこの私でさえ驚いてしまいました。

講座が始まって4週間後のアンケート調査で、なんと97パーセントの受講生が、自身身の行動を以前よりもよく理解できるようになったと感じ、84パーセントの受講生が、授業で学んだ方法のおかげで以前よりも意志力が強くなったと回答したのです。

講座が終わるころには、受講生たちは自分の体験談をこぞって語ってくれました。

「30年以上も悩んでいた甘い物中毒を克服できた」「滞納していた税金をとうとう支払った」「子供たちに対して怒鳴らなくなった」「挫折<sup>ざせつ</sup>しないでエクササイズを続けられるようになった」などさまざまでしたが、みなさんに共通していたのは、自分のことが以前よりも好きになり、自らの行動を自らの意志でしっかりと選択できるようになったということです。

講座修了時には「人生を変える授業だった」という感想が寄せられました。受講生たちの意見は一致していました。それは、「意志力の科学」を理解したことによって、自己コントロールを伸ばす方法がわかり、自分にとって最も重要なことを追求する強さを育むことができたということ。

授業で示した科学的な見解は、アルコール依存症から立ち直ろうとしていた人にもメー<sup>ル</sup>依存症の人にも役に立ち、自己コントロール方法は、チョコレートやテレビゲームにシ<sup>ョ</sup>ッピング、はたまた職場の既婚者など、ありとあらゆる誘惑に打ち勝つのに役立つわけです。

もちろん、誠実な教師なら誰もがそう言うと思いますが、私も受講生から多くのことを学びました。私が科学上の驚くべき発見について長々と熱弁をふるいながら、それが意<sup>力</sup>の問題とどう関わっているのかをうっかり話し忘れたりすれば、受講生たちは教室のあ<sup>ち</sup>こち<sup>で</sup>船をこいでいました。

そのいっぽうで、授業で紹介した方法について、実際の生活ではどの方法が効果的だったか、あるいはうまくいかなかったか（臨床検査だけではわからないことです）を、受講生たちはいち早く報告してくれました。そして週ごとの課題をこちらがはっとするような視点でとらえ、抽象的な理論を日常生活に役立つルールへと落とし込むためのさまざまな新しい方法を示してくれました。

本書は、「最も優れた科学的な見解」と、講座で行なった「実践的なエクササイズ」を融合したものであり、最新の研究に加えて、これまでに講座を受講した何百人もの受講生たちの叢智が結集しています。

### 「自分はどうか失敗するのか」を知る

行動変革に関する本の大半は——新しいダイエット法の紹介であれ、経済的自由への手引きであれ——読者に目標設定をすすめ、さらにその目標を達成するためにはどうすべきかを説いています。しかし、自分を変えたいと思っていることを自覚するだけで事足りるなら、誰もが新年に立てる目標はことごとく達成され、私の教室は空っぽになっているはずです。

そうではなく、「やるべきことはよくわかっているはずなのに、なぜいつまでもやらないのか」ということを理解させてくれるような本はほとんど見当たりません。

自己コントロールを強化するための最もよい方法は、自分がどのように、そしてなぜ自制心を失ってしまうのかを理解することだと私は考えています。

自分は意志力が強いと思っている人ほど、誘惑を感じた場合に自制心を失いやすいことが研究でわかっています。たとえば、禁煙を続ける自信が満々な人ほど、4カ月後にはまた吸っている可能性が高かったり、「ダイエットなんてかんたん」とたかをくくっている人ほど体重が落ちなかったりするので、

なぜでしょうか？

それは、どういうときに、どういう場所で、どうして失敗するのかということを、自身でちゃんとわかっていないからです。

そういう人ほど、よせばいいのにタバコを吸う人と一緒に出かけたり、家じゅうにクッキーを置いたりして、わざわざ自分の身を誘惑にさらすようなまねをします。そして、そういう人にかぎって、失敗すると「まさか」とばかりにショックを受け、ちよつとうまくいかないだけで目標の達成をあきらめてしまうのです。

自分を知ること、自己コントロールへの第一歩です。

そのため本書では、意志力の問題で誰もがつまづきがちな失敗例を紹介しています。各章において、自己コントロールに関するあやまった認識を取り払うことにより、読者のみなさんがご自分の意志力の問題を新しい方法でとらえられるように導きます。それぞれの

失敗例については、細かい分析を行ないます。

つまり、「私たちはどういうときに衝動に負けたり、やるべきことを先延ばしにしたりするのか」「失敗の原因は何なのか」「重大なまちがいはどこにあり、なぜそんなまちがいを犯してしまうのか」ということです。

そしてこれが最も大事なことです。将来の自分を悲惨な運命から救う方法を模索していきます。自分の失敗のパターンを知り、それを成功への戦略に変えるには、どうすればよいのでしょうか。

本書を読み終えるころには、みなさんは少なくとも、欠点こそあれどいかにも人間らしいご自分の行動をよく理解できるようになっているでしょう。「意志力の科学」が明らかにすることのひとつは、人間は誰でも誘惑や依存症に苦しんだり、気が散ったり、物事を先延ばしにしたりして、悩んでいるということ。そういうことはいずれも個人の能力不足を示しているわけではありません。誰もが経験していることで、人間なら当たり前とすらいえることなのです。

意志力の問題に悩むみなさんが本書をお読みになり、これはすべての人に共通の悩みなのだと気づいてくだされば、それだけでもうれいことです。けれども、私は本書がそれ以上にみなさんのお役に立つことを期待しています。本書で紹介する方法によって、みなさんがご自分の人生に、付け焼刃ではない本物の変化をもたらしてくださることを願っています。

います。

### 本書の使い方——「科学者」として自分を観察する

私は科学者になるための教育を受けましたが、そのなかで最初に学んだことのひとつは、理論がいくら優れていると事実（データ）に勝るものではないということでした。

ですから、みなさんどうぞ本書を読みながら実験を行なってください。自己コントロールに対する科学的なアプローチは、なにも研究室のなかだけで行なうべきものではありません。みなさんは生活のなかで自分を研究対象にすることができるのであり——ぜひともそうしていただきたいのです。

本書を読み進めながらも、私の言葉をうのみにはしないでください。まず、私がポイントを説明し、それに対する根拠を述べますので、みなさんはそれを生活のなかで試してみてください。そのような実験の結果を見ながら、自分にはどの方法が適しており、どれが効果的なのかを発見してください。

各章には、意志力の科学者になるための2種類の課題が用意されています。ひとつは「マイクロスコープ（顕微鏡）」です。このコーナーは、その章で説明するポイントが、みなさんの生活にも当てはまることに気づいていただくためのものです。何かを変えようと思ったなら、まずは現状をありのままに見つめる必要があります。そこで、自分が最も誘惑

に負けやすいのはどんなときか、あるいは空腹がいかにか財布のひもをゆるめるか、といったことにも注目します。

また、自分で取り組むことに決めた意志力のチャレンジについて、ぐずぐずと先延ばしにしてしまう場合も含め、自分に対してどんな言い訳をしているか、そして意志力が弱くして失敗したとき、あるいは意志力のおかげで成功したときは、自分自身でどのように評価しているか、ということにも意識を向けていきます。さらに、フィールドスタディもいくつか行なっていたできます。たとえば、小売店が客の自制心を弱らせるために、店内のデザインにどんな工夫をこらしているかを探ってみるなどです。

このような課題を行なうときには偏見をもたず、好奇心でいっぱい観察者になってください——顕微鏡をのぞいている科学者のように、何か素晴らしいもの、有益なものが見つかるのではないかと胸をときめかせながら。

もうひとつの課題は「意志力の実験」で、これも各章に出てきます。このコーナーに登場するのは、科学的な研究や理論に基づいて自己コントロールを強化するための実践的な戦略です。意志力を強化するためのこれらの方法は、すぐに実生活における問題に応用することができます。

どうか、どの戦略に対しても偏見をもたないようにしてください。たとえ直観的に好きになれないものがあっても（たくさんあるはず）です。どの方法も講座の受講生によってテ

スト済みであり、すべての戦略が必ずしも全員に効果があつたわけではないにしても、多くの受講生が効果が高いと認めた戦略ばかりです。

このコーナーの実験は、悪い習慣から抜け出し、以前から手を焼いている問題に新たな解決策を見つけるのにたいへん効果的です。いろいろな方法を試して、どの方法が最も自分に役立つかをそのつど見直していきましょう。

これは試験ではなく実験ですから、うまくいかなくてもかまいません。たとえ科学によって推奨されていることとは逆のことをしたくなってもかまわないのです。

自分の学んだ方法を友人や家族や同僚にも試してもらい、他の人にはどの戦略が効果的なのかを知るのもよいでしょう。どんなケースにも学ぶべきことがあるはずで、それを生かして自己コントロールを強化するための自分自身の戦略を磨くことができます。

本書を最大限に利用するには、自分の取り組みたい意志力の問題を具体的に1つ決め、本書で紹介する方法を1つずつ試していくことをおすすめします。

あなたが取り組むべき意志力の問題は、やるべきことをやらないことでしょうか（これを「やる力」のチャレンジと呼びます）、それとも、やめたいと思っている習慣でしょうか（こちらは「やらない力」のチャレンジ）。

あるいは、あなたがもつとエネルギーを注いで集中したいと思っている、人生において最も重要な目標に取り組んでもかまいません（こちらは「望む力」のチャレンジ）——たとえ



ば、健康状態の改善やストレス管理でもいいでしょうし、親としてのスキルやキャリアを磨くことでもいいのです。

気が散ったり、誘惑にまじわされたり、衝動を感じたり、物事を先延ばしにしたりするのは、人間なら誰もが悩む問題ですから、どのような目標を選んだとしても、本書で紹介する戦略が役に立つはずです。

この本を読み終えるころには、あなたは自分自身の問題を以前よりも深く見抜けるようになり、自己コントロールのための新たな方法を見いだしているでしょう。

### 1つの章からは1つの戦略のみ実行する

本書は10週間の講座を受講するようなかたちで構成されています。したがって全部で10章ありますが、各章では重要なポイントを1つ取り上げ、その科学的な根拠を説明し、それをどうやってあなたの目標の達成に役立てるかについて説明します。

各章のポイントと戦略には密接なつながりがあるため、各章で学ぶことが次の章に進むための準備にもなります。

この本じたいは週末のあいだに読み終えてしまうかもしれませんが、戦略を実践する際は適度なペースで行なうようにしてください。講座の受講生たちは、各週に学んだポイントを自分たちの実際の生活でどのように生かせるかを、まる1週間かけて試します。自己

コントロールのための新しい戦略を毎週1つずつ試し、どの戦略が最も効果があったかについて報告するのです。

読者のみなさんも、これと同じような方法を取ってください。とくに、体重を減らすとか、お金の管理をきちんとするとか、具体的な目標に取り組む場合はなおさらです。

あせらずに時間をかけて実践的なエクササイズに挑戦し、結果をふり返ってください。各章につき1つの方法を選ぶようにし、いっぺんにたくさんする方法を試すのはやめておきましょう。

何か変化を起こしたいときや目標を達成したいときは、いつでも本書の10週間トレーニングを利用してください。受講生のなかには講座を何度も受講し、そのつど別の意欲力のチャレンジに取り組んだ人たちもいます。

でも、まずはとりあえず本書をひと通り読んでみたいということでしたら、どうぞそうなさってください。そのときは、途中に出てくるエクササイズを全部まじめにやろうとして考え込まなくてもいいのです。ただ、おもしろそうだと思ったものをメモしておき、あとで本書のポイントを実践する際に試してみてください。

### 最初の課題

それでは、最初の課題です。

「意志力の科学」の世界へ旅立つにあたって、あなたが取り組みたい課題を1つ選んでください。

それがすんだら、第1章でお会いしましょう。そして、一緒に歴史をさかのぼり、意志力と呼ばれるものがいったいどのようなようにして生まれたのか——そして、どうしたらもっと強化できるのかを探っていきたいと思います。

**マイクロスコープ** あなたの「チャレンジ」を選んでください

取り組みたい問題がすぐに決まらない場合は、本書を読みながら自分でも試してみたいと思っただけの戦略が使えるような課題を選んでみましょう。

次の質問を参考に、あなたが取り組みたいチャレンジを見つけてください。

・「やる力」のチャレンジ

これをすれば生活の質が向上することがわかっているのに、もっとちゃんと取り組みたい、あるいは先延ばしせずに実行したいと思っていることがありますか？

・「やらない力」のチャレンジ

どうしてもやめられない習慣がありますか？ 健康を害し、幸福や成功の邪魔になるのでやめたい、あるいは減らしたいと思っていることがありますか？

・「望む力」のチャレンジ

あなたがもっとエネルギーを注ぎたいと思っている、最も重要で長期的な目標は何でしょうか？ また、そのような目標に向かおうとするあなたの気をそらし、誘惑し、遠ざけてしまうような目先の欲求とは何でしょうか？