

# なないろ

虹色全開 シロ学年

川口市立戸塚中学校

46期2学年通信 No.22

令和6年5月9日(木)

## 自律と他律 家庭学習への挑戦③

### 3. プラシーボ効果を利用する

プラシーボ効果という言葉を知っていますか？簡単にいうと“思い込みによって生じる影響”のことです。プラシーボ効果に関する実験は数多くあります。

- ・酔い止めだと言われてもらった飴をなめると、酔わなくなる。
- ・ノンアルコールビールを、ビールだと思って飲むと、脳が飲酒した時と同じ反応を見せる
- ・手術をしないのに、手術室へ行き、「手術は成功しました」と言われると怪我の回復がみられた。



どの場合も、共通するのは、**思う**こと（思い込んでいること）。

人間は、**思う**ことで効力を発揮する力があるんです。

実は、このプラシーボ効果、仕事でも多く利用されています。

「このプロジェクトは成功する」「自分にはできる」と言い聞かせることで、本当に成功することから、会社のルールに、“良いイメージを自分に言い聞かせること”がある会社さえあるくらいです。

しかし、プラシーボ効果が与える影響は大きく、良いイメージを思い描けばいいですが、悪いイメージを思い込んでもそうになってしまうという点に注意が必要です。

経験上、無理だと思ったらやっぱり無理だったみたいなことはありませんか？

大切なのはプラシーボ効果を良い方向で使うことです。

勉強が得意な子と苦手な子では、頭の良さ以前に心の問題も大きくかかわってきます。

たとえば、わからない問題に直面したとき、

勉強が苦手な子は「どうせ私は頭が悪いから」とすぐに諦めてしまいやすいのに対し、

勉強が得意な子は「自分なら理解できるはず」と自分を信じ、先生や友人を頼ってでも理解しようと、努力を諦めない傾向が強いと思います。

「自分ならできるはず」と自分で自分を信じねば、本来できるはずのことさえできなくなってしまいます。

ぜひ、いま頑張っていることを信じて、努力を続けてください。

それでは、家庭学習の大切なことを振り返りましょう。

### 1. 得意科目をつくる

### 2. 何か約束をつくる

### 3. プラシーボ効果を利用する

この3つを上手く利用して、勉強しよう。

先生たちの中には受験に向かい、「俺は全教科得意だ。絶対受かる。自信しかない。受験終わるまでTV封印。」という風にTVにガムテープを巻いて勉強していました。今思えば、ほとんど「プラシーボ効果を利用する」から始めて、実際に「得意教科ができはじめ」、受験終わるまでTV封印から、「受かったら携帯買ってもらえるという約束」をして…と、結果的によく勉強した受験期だったなあと言っていた人もいます。

定期テストも近づいています。家庭での学習時間が増えるときだからこそ、家庭学習で結果を出せるように自分なりの工夫と信念をもって勉強に取り組んでみてください。

## 【何事も達成するまでは不可能に見えるものである】

— ネルソン・マンデラ

南アフリカ共和国第8代大統領。26歳のときに反アパルトヘイト運動に身を投じ、45歳で投獄され、後に国家反逆罪で終身刑の判決を受ける。27年間に及ぶ獄中生活を経て釈放後、アパルトヘイト撤廃に尽力し、1993年にノーベル平和賞を受賞した。

