



1  
章

ココロ  
反発する



## 1 白熊効果

まず最初に、私からこの本を読んでいるあなたへお願いがあります。

唐突ですが今日1日のあいだ、ドラえもんのことを考えるのはやめていただけますでしょうか？

特に、**東京オリンピックでシンクロロナイズドスイミングに出場しているドラえもんの姿**はなおさら考えないでください。シンクロ日本代表チームの一員となり、ハイレグ水着を着て鼻栓をし化粧も決めてチームメンバーと一緒に華麗なポーズを決めているドラえもん、というようなシーンは**絶対に想像しないでください**。少なくとも今日1日のあいだ、そんなシーンを想像するのはやめていただけますでしょうか？

.....。

はい。いかがでしょうか。

あなたは今、ドラえもんのことを考えてしまいましたね？ 私が「決して考えないでください」とお願いしたにもかかわらず、メイクをバッチリ決めてシンクロの演技をしているドラえもんの姿を、想像してしまいましたね？

まったく、私があんなに考えないでくださいとお願いしたのに、ひどいですねもう！ プリプリ！

ではもう一度だけお願いします。

次こそは絶対に考えないでくださいね。チラッとでもダメですよ？ いいですか？

今日1日、こんなシーンを想像するのはやめてください。ドラえもんと同じシンクロチームの一員として、マツコ・デラックスさんとアーノルド・シュワルツェネッガーさんがやりハイレグ水着を着て、お化粧をして髪を後ろにまとめてみんなでそろってポーズを決めているシーン、そんな光景は絶対に想像しないでください！

.....

ダメですよ！ 絶対想像しちゃダメですよ、マツコさんとシュワちゃんのハイレグ姿！！

チラッとでもダメ!!

.....。

はい。さて、どうでしょうか。

えっ? なんですって……? マツコさんとシュワちゃんの水着シーン、**チラッと想像してしまっただすって……?**

そんなまさかっ。あなたは……、あなたという人は、こんなにも私が「考えないでください」とお願いしたのに、化粧して水着でポーズを決めているマツコさんやシュワちゃんのことを、**想像してしまっただすね?**

なんということでしょう。一度ならず二度までも! あなたは私のお願いをむげにしたんですねっ! **なんていうひどい人ですかあなたはっ!! ひどすぎる!! ひどい! もう私泣いちゃうっ(号泣)!!!**

.....。

でも、本当のことを言いますと、それは仕方のないことなのです。

実は、**人はなにかを禁止されると、余計にそのことが心に残るものなのです。**

逆に、もし私が「ドラえもんのこととは考えないでください」と言わなければ、あなたは今日1日ドラえもんのこととは考えなかったかもしれないかもしれません。少なくとも、化粧をしてシンクロナイズドスイミングをしているドラえもんやマツコさんのことは間違いなく考えなかったはずですよ。むしろ今日1日というより、私が言及しなければ一生そんなシーンは頭に浮かばなかったことでしょう。

心理学には「白熊効果」という言葉があります。

ある時、3つのグループに分けた人々に、「白熊の映像」を見せる実験をしました。その時1つ目のグループには特に何も要求しませんが、2つ目のグループには「今日の白熊のことをよく覚えておくように！」と命じます。そして、3つ目のグループには逆に「今日見た白熊のことは忘れるように！」と指示をしました。

さて、1年後。この3つのグループの中で、白熊の映像のことを最もよく覚えていたのは……、それは3つ目の、「**白熊のことは忘れるように！**」と命令されたグループだったというのです。

人の心というのは実にややこしくできているもので、「忘れよう」と意識すればするほど、そのことが記憶に重ねがさね上書きされてしまうのです。

覚えていなければならぬことほど忘れてしまう。反対に、忘れようとするほど思  
い出す。あの人のことを、忘れようとするほど好きになる。そんな経験は誰もが持っ  
ていることでしょう。

私たちの心は、極めてあまのじやくに見えるものです。

しかし、あまのじやくに見えるようで、実はある決まった法則やパターンに基づいて動い  
ているのが私たちの心であるともいえるのです。

それでは次の項からは順番に、人の心理にまつわるそのさまざまな法則を勉強しながら、  
私のようなひきこもりが充実人生に少しでも近づくにはどうすればいいか、その方法につい  
て考えてみたいと思います。



**忘れようとするほど、ココロは記憶を残そうとする。**