

子どもの満足遅延を習慣が支える

—マシュマロとプレゼント、長く「待てる」のはどっち？—

概要

京都大学大学院教育学研究科の齊藤智 教授、東京大学大学院教育学研究科の柳岡開地 日本学術振興会特別研究員 PD（研究当時、現：大阪教育大学 特任講師）、カリフォルニア大学デービス校 Yuko Munakata 教授らの国際共同研究グループは、幼児期の「満足遅延」（すぐに得られる小さな報酬を我慢し、将来得られる大きな報酬を優先すること）が文化に特有の「待つ」習慣により支えられることを明らかにしました。

日本の幼稚園や保育所、小学校、家庭では、皆が揃ってから「いただきます」と唱え、食べ物を口にする習慣があります。研究グループは、こうした食卓文化の中で育った日本の子どもは、食べ物を報酬とした満足遅延課題の待ち時間が長いと仮定しました。検証のために、日本と米国の子どもを対象として、包装されたプレゼントを報酬としたギフト条件（日本の子どもには「待つ」習慣が形成されていないと予想）とマシュマロを報酬とした食べ物条件を比較しました。その結果、予想通り、日本の子どもたちは、ギフト条件よりも食べ物条件において、目の前の報酬を我慢する割合が高いことが示されました。一方、米国の子どもたちは、食べ物条件よりもギフト条件において、報酬を我慢する割合が高いことが示されました。

本研究成果は、2022 年 6 月 24 日 に、米国の国際学術誌「Psychological Science」にオンライン掲載されました。

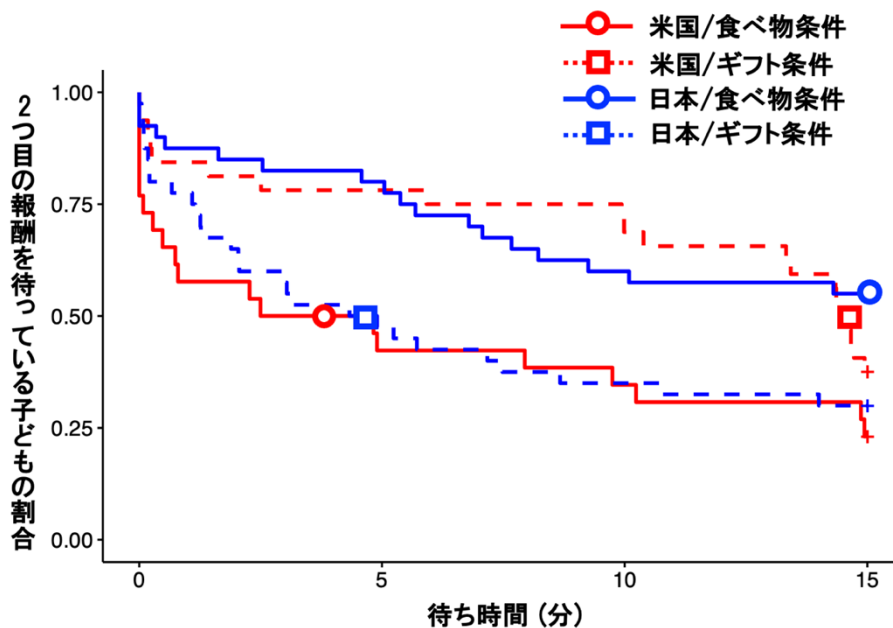


図 1. 異なる報酬を用いた満足遅延課題の日米比較

○は食べ物条件における待ち時間の中央値、□はギフト条件における待ち時間の中央値を示している。

1. 背景

ますますに報酬を得たいという衝動的な欲求を抑えて、将来の大きな報酬や目標を優先することは満足遅延と呼ばれ、これまで多くの心理学的研究が行われてきました。その中でも、子どもの満足遅延を検討する課題として多用されているのが、米国で開発されたマシュマロテストです。この課題では、子どもの目の前にマシュマロなどのお菓子を1つ差し出し、「今すぐにこれを食べてもいいですが、食べないで待っていたら、後でもう1つお菓子をあげましょう」と言って、標準的には15分待つことができるかどうかを試されます。

このマシュマロテストを使用した米国の研究からは、「4歳の頃に待つことのできた時間の長さが、将来の学業成績・社会情緒的能力・健康などに関連する」ということが報告され、この結果は人口に膾炙することとなりました。マシュマロテストにおける待ち時間には、自らの注意や思考を制御する認知能力が反映されると想定され、こうした能力が後々の学業成績や社会情動的能力、健康状態の維持に影響すると考えられたのです。しかし、2010年以降の研究によって、子どもの満足遅延は、他者との信頼関係など社会環境からの影響に強く左右されることが明らかになってきています。本研究では、こうした近年の研究の流れをさらに発展させて、子どもたちが日常生活の中で積み上げている「待つ」習慣が彼らの満足遅延を大きく左右するという可能性を検証しました。

2. 研究手法・成果

この研究では、日本の子どもの「待つ」習慣として、食卓習慣に着目しました。日本では、食事場面において、料理が自分の目の前に配膳されたとしても、他の人の準備が出来るまで待って、全員で「いただきます」を唱えてから、はじめて食事を始める食卓習慣があります。そのため、日本の子どもは食べ物を前にして「待つ」経験が非常に多く、マシュマロテストにおける待ち時間が長くなると予想しました。

この仮説を検証するために、2つの比較を行いました。1つは、そのような食卓習慣が弱いと想定される米国の子どもたちと、食卓習慣の強い日本の子どもたちとの比較でした。もう1つは、日本ではラッピングされたプレゼントを開けることを待つというような特別な経験がないと想定されることから、ラッピングされたプレゼントボックスを前にして開けるのを「待つ」という場面との比較を行いました。

研究には、日本の4~5歳児80名と米国の4~5歳児58名が参加しました。各国の参加児はそれぞれ満足遅延課題として、マシュマロを報酬とした食べ物条件とラッピングされたプレゼントを報酬としたギフト条件のどちらかに割り当てられました。食べ物条件もギフト条件も報酬が異なる以外手続きは同じで、すぐにマシュマロを1つ食べるか（プレゼントを1つ開けるか）、実験者が部屋に戻ってくるまで15分待ってマシュマロを2つ食べるか（プレゼントを2つ開けるか）について検討されました。

その結果、日本の子どもたちは、ギフト条件では半数が5分以下の待ち時間だったのに対し、食べ物条件では6割近くが15分待つという結果で、食べ物条件での待ち時間が長いことが示されました（図1青線）。この結果は、事前登録した我々の仮説通りであり、予測されたものと一致しました。これに対して、米国の子どもたちでは、食べ物条件では半数が4分以下の待ち時間だったのに対し、ギフト条件では半数が15分程度待つという結果になり、ギフト条件での待ち時間が長いことが示されました（図1赤線）。

米国の子どもが食べ物条件で日本人の子どもよりも待ち時間が短いことは、事前登録した予測の通りでした

が、米国の子どものギフト条件での結果は、予想されたものではありませんでした。この結果については、子どもたちがプレゼントをもらうに際して特有の経験を持っているという点から解釈しています。日本では何かのご褒美など年間を通じてプレゼントがもらえるのに対し、米国の子どもたちは誕生日パーティーやクリスマスパーティーなど特定の機会にしかプレゼントをもらうことができません。また、米国の子どもたちは、誕生日パーティーが終わるまでゲストが持ってきたプレゼントを開けるのを待ったり、クリスマスツリーの下にプレゼントが用意されてから、何日も待って開けたりと、プレゼントを開けるのを「待つ」経験を多くする傾向にあります。こうしたプレゼントを開けるのを「待つ」経験がギフト条件の待ち時間に反映されている可能性が十分にあると考えています。

これらの結果から、子どもの満足遅延は、単に自らの注意や思考を制御する認知能力の高さを反映しているのではなく、文化内で蓄積された報酬を「待つ」習慣によって支えられていることが示唆されました。



3. 波及効果、今後の予定

本研究は、満足遅延課題では、対象となる報酬や個人によって異なる心理プロセスを測定している可能性があることを示唆しています。たとえば、日本の子どもの場合、マッシュマロテストの待ち時間は、主に食べるのを待つ食卓習慣の強さや習慣を作る際に必要となる集団の行動に対する感受性を反映している可能性があります。一方、プレゼントを開ける場面での待ち時間は、自らの注意や思考を制御する認知能力の高さや他者への信頼感などの影響をより強く受けるかもしれません。

また、本研究は子どもの満足遅延は個人の認知能力のみならず、個人を取り巻く他者、集団、文化により支えられている可能性を示しています。このことから、子どもたちを取り巻く環境を教育・福祉の中でどう形成してゆくかが、子どもの満足遅延にも大きな影響力を持つと考えられます。今後は、子どもの満足遅延がどのように形成され、そしてその個人差や発達差が将来的に重要な意味を持つのかどうかという長期的な視点を持った研究の実施が望まれます。

4. 研究プロジェクトについて

本研究成果は、以下の補助金、助成金、組織から支援を受けて実施されました。

- ① 日本学術振興会 科学研究費補助金（基盤研究（B）No.20H01786, 代表：齊藤智・特別研究員奨励費 No.19J00130, 代表：柳岡開地）
- ② 京都大学大学院教育学研究科グローバル教育展開オフィス（代表：齊藤智）
- ③ 前川財団助成金（2019年度助成事業, 代表：柳岡開地）
- ④ Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development（助成番号 R01-HD078532, 代表:Yuko Munakata）

<研究者のコメント>

書籍やメディアなどでも取り上げられる機会のあるマシュマロテストですが、日本における実証研究は少なく、私たちはまず、日本で予備実験を行いました。そこで、多くの日本の子どもがマシュマロを含む好みのお菓子を食わないで待っていることを発見し、大いに驚きました。日本学術振興会の外国人招へい研究者として京都大学に約半年滞在していた米国の共同研究者と議論するなかで、日米における食卓習慣の違いに着目し、その影響を実証するに至りました。このような満足遅延の発達研究によって、教育・保育・福祉に資する知見を着実に積み重ねていきたいと考えています。最後になりましたが、本研究にご協力くださった子どもさんや保護者の方々にあらためて感謝申し上げます。(柳岡開地・齊藤 智)

<論文タイトルと著者>

タイトル：Cultures crossing: The power of habit in delaying gratification (交差する文化：満足遅延課題に潜む習慣の力)

著者：Kaichi Yanaoka・Laura E. Michaelson・Ryan Mori Guild・Grace Dostart・Jade Yonehiro・Satoru Saito・Yuko Munakata

掲載誌：Psychological Science DOI: <https://doi.org/10.1177/09567976221074650>