

忘れられた成功

令和4年6月

立川女子高等学校

カウンセラーだより裏

私たち人間は「うまくいったことよりも、うまくいかなかったことの方が、よく覚えているし、思い出しやすい」と言われています。確かに、全力で走ってリレーで好成績を収めたとか、シュートを決めて試合に勝ったなど、うまくいったことよりも、体育祭のリレーで転んでしまったとか、試合や演奏会で大きなミスをしてしまったとか、失敗したことの方が、忘れられないほろ苦い記憶となって残ってしまうことが多いようです。



これを「ツァイガルニク効果」と言います。ツァイガルニクという心理学者が、実験をして証明したことだそうです。



私たちは、何かに挑戦する時、緊張します。そしてその挑戦が終わると、緊張がとれてほっとします。テストや試験、体育祭や合唱祭、楽器の発表会や演奏会、スポーツの試合など、私たちは多くのことに挑戦していますが、確かに始まるまでは緊張しても、無事に終わるとほっとします。無事に終わったこと、成功したことは、ほっとして緊張しなくなったために、忘れられることが多いと言われています。

でも、もし無事に終わらずに失敗したり、挑戦を途中であきらめて投げ出してしまったりしたら、緊張もなくならないし、ほっと一息つくことも出来ません。つまり、いつまでも緊張を引きずってしまうので、うまくいかなかったことは覚えているし、思い出しやすいのだそうです。

私たちは日々の生活の中で、時に「いつも失敗ばかりしている」と自分に自信がなくなってしまうこともありますが、これは「ツァイガルニク効果」によるものです。

確かに私たちは失敗もしましたが、同時に多くの成功もなしとげてきました。失敗よりも成功したこと、なしとげてきたことの方が多いことと思います。でも、成功したことは忘れ去られてしまい、失敗したことだけをいつまでも覚えているせいで、自分に自信がなくなってしまうのだと言われています。

自信のない時こそ、忘れられた多くの成功を思い出してみましょう。そして、これまでたくさんの成功を積み重ねてきた自分をほめてあげましょう。

