



黄金の森

2025年 1月 17日発行
南風原町立 南風原中学校
発行者 校長 比嘉智也
校長だより第19号

【教育目標】 目標を持ち自ら学ぶ生徒 心豊かで思いやりのある生徒 心身ともに健康で忍耐力のある生徒

信念や期待が、行動や態度に影響を与える

生徒の皆さん、3学期が始まりもう10日が過ぎました。やっぱり3学期は、少し早く過ぎていくように感じていませんか？何もせずに今年度が終わらないように、自分の未来について考えていきましょう。その未来の「成功」と「失敗」には、信念や期待が大きく影響するようです。また、信念や期待が行動にも影響を与えるようです。ぜひ成功を引き寄せられる未来にしていきましょう！

『予言の自己成就』は本当にあるのか？

『予言の自己成就』という言葉聞いたことはありますか？

『予言の自己成就』とは、根拠のない噂や思い込みであっても、人々がその状況が起こりそうだと考えて行動することで、**事実ではなかったはずの状況が本当に実現してしまうこと**。

アメリカの社会学者ロバート・K・マートンが提唱しました。

『予言の自己成就』とは何か？そのメカニズムを知ろう

あなたは、自分の未来についてどんなことを考えていますか？

成功すると信じていますか？ それとも**失敗する**と恐れていますか？

実はこれらの考え方が、未来を大きく左右する可能性があります。それが、『予言の自己成就』という現象です。

『予言の自己成就』とは、ある事柄について信じたり期待したりすることで、その事柄が実現するという現象です。例えば、自分は**成功すると思う人は成功しやすく、失敗すると思う人は失敗しやすい**ということなどがあります。

このような現象が起こる理由は、**人の信念や期待が、人の行動や態度に影響を与える**からだと言われています。そして、その行動や態度が、周囲の人々や環境にも影響を与えていくのです。

例えば、あなたがテストに合格すると信じている場合、どうなるでしょうか？おそらく、勉強に集中したり努力したりすると思います。そして、テスト当日も自信を持って臨むと思います。その結果、テストに合格する可能性が高くなるのです。

一方で、あなたがテストに不合格になると恐れている場合はどうでしょうか？おそらく、勉強に気が乗らなかったり諦めたりしてしまうのではないのでしょうか。そして、テスト当日も不安や緊張で萎縮します。その結果、テストに不合格になる可能性が高くなるのです。

このように、「テスト」という事柄に対して、「合格する」という**信念や期待**が、「勉強」という行動や「自信」という態度を生み出し、「テスト結果」という**現実を作り出す**ことができます。

「不合格になる」という恐れや不安も同様で、「予言」（信念や期待）が「自己成就」（現実化）しているわけです。

このメカニズムは、「テスト」だけではありません。仕事、恋愛、健康、友人関係などさまざまな分野で起こり得ます。また、個人だけではなく、集団や組織、社会でも起こり得ます。



『**予言の自己成就**』が起こる条件とは？

『**予言の自己成就**』は、ある事柄について信じたり期待したりすることで、その事柄が実現するという現象のことでした。では、これはどんな場合に起こるのでしょうか？また、どんな心理的要因が関係しているのでしょうか？

『**予言の自己成就**』が起こる条件は、大きく分けて以下の3つです。

- ・ **信念や期待が強い** ・ **信念や期待が明確で具体的**
- ・ **信念や期待に対するフィードバックがある**



まず、**信念や期待が強い場合**は、『**予言の自己成就**』が起こりやすくなります。

これは、人は自分の信念や期待に合わせて行動したり態度を変えたりする傾向があるからです。

例えば、「私は絶対に成功する」と強く信じている人は、「成功するために何をすべきか」を考えたり、「成功したらどんな感じか」を想像したりします。そして、それらに基づいて計画を立てたり努力したりします。その結果、成功する可能性が高まります。

次に、**信念や期待が明確で具体的な場合**も、『**予言の自己成就**』が起こりやすくなります。

これは、人は明確で具体的な目標やイメージに向かって行動しやすいからです。

例えば、「私は来年までに10キロ痩せる」という目標を持っている人は、「どういう食事や運動をすれば10キロ痩せられるか」を調べたり実践したりします。そして、「10キロ痩せた自分」の姿を思い描きます。その結果、目標達成に近づきます。

最後に、**信念や期待に対するフィードバックがある場合**も、『**予言の自己成就**』が起こりやすくなります。フィードバックとは、信念や期待に対して、自分自身や他者から得られる評価や反応や情報のことです。

例えば、「私は頭が良い」と信じている人は、テストの点数や先生の褒め言葉などをフィードバックとして受け取ります。そして、それらに基づいて自信を持ったり勉強に熱心になったりします。その結果、頭が良くなる可能性が高まります。

『**予言の自己成就**』を味方につける

『**予言の自己成就**』は、私たちの思考や行動が現実を形作るという驚くべき現象です。この力を意識的に活用することで、人生をより良い方向に導くことができるでしょう。



ポジティブな未来をイメージし、それに向かって行動することが重要です。同時に、ネガティブな予測や思い込みをせず、それらが現実化しないよう意識的に対処することも大切です。

「将来は明るい」「この挑戦は成功する」「自分には能力がある」こういったポジティブな予言を自分自身に対して行い、それを信じて行動することで、実際にその通りの現実を作り出すことができるのです。

自分の可能性を信じ、**ポジティブな未来をイメージ**することから始めてみませんか？

『**予言の自己成就**』の力を味方につけることで、あなたの人生に新たな展開をもたらすことができるでしょう。

このように『**予言の自己成就**』は、人生に大きな影響を与える可能性があるのです。



校長クイズ

- 1 長女、次女、三女、四女が集まってみたものは何？
- 2 近くで焼いている食べ物は何？

前号クイズの解答

- 1 2人(和尚がツー)
- 2 しょうが