

令和7年10月8日発行
大内中学校
教育相談係

トークルームだより

知っていれば、怖くない！？ カリギュラ効果

鶴の恩返しと浦島太郎には、共通する場面があります。それは、「絶対に〇〇しないでください。」と、特定の行動を禁止され、その後、その約束をやぶってしまう場面です。このような、ある行動を強く禁止されると、かえってその行動への欲求や関心が高まる心理現象を、カリギュラ効果（心理的リアクタンス）と言います。



Q. なぜ起こるの？

A. 人は、基本的に自分自身の行動を自由に決めたいと思っており、それに対して禁止や制限をされると、「自由を奪われた」とストレスを感じます。その結果、ストレスを解消しようとして禁止されたことをしてしまうといった、反射的な行動が起きます。



Q. 対処法は？

A. ただ禁止するではなく、理由を説明すると、不満やストレスが和らいだり、納得できたりするため、受け入れられやすくなります。



【こんな場面で思い出そう！使ってみよう！】

① ネットやTVで広告を見るとき



「ここだけの話」「閲覧禁止」などの言葉で、関心を集められていないかな？

② 誰かにやめてほしいことを伝えるとき



理由を説明すると、やめてもらいやすくなる可能性が高くなります。

「〇〇はしてはいけない」と思えば思うほど、気になってしまふ時は誰でもあります。そんな時は、カリギュラ効果だな！と客観的に自分のことを見つめることができるだけで、少し気持ちが楽になるはずです。おためしあれ。

..... キ リ ト リ 線

手塚SSW 来校日 10月…10日(金)の午後、17日(金)

坂本SC 来校日 10月…17日(金)

★相談をしたい人は、名前を書いて保健室(東瀬)まで提出してください ★時間や場所はあとから連絡します。

どんなこと？

年 組 名前

【余談】田舎のネズミと都会のネズミ

先月ある映画で、その作品の中で登場人物2人が「田舎のネズミと都会のネズミ」というイソップ物語について、自分はどちらであるかという会話をしていました。

【田舎のネズミと都のネズミのあらすじ】

田舎のネズミの家に遊びに来た都会のネズミ。田舎のネズミは、穀物や木の実（質素な食べ物）でもてなしますが、都会のねずみは「僕らの楽しみは、おいしい物を食べることだよ。君は、毎日、こんな物しか食べていないのか。なんて不幸なんだ……」と不満げでした。

そこで、都会のネズミは、田舎のネズミを都会に招待します。都会ではごちそうが並んでいましたが、人や犬に命を狙われて、落ち着いて食べられません。田舎のネズミは「僕は、おいしい物を、たくさん食べることができれば、幸せになれるって思っていた。だけど、そういうじゃないかもしれないね……」と言って、田舎に帰っていました。

好みや幸福の形は人それぞれで、優劣はないことを教えてくれる童話です。

みなさんは、どちらのネズミとして生きたいですか？

もしも、都会のネズミが心変わりをして、田舎に移り住むことになったとしたら、都会のネズミは幸せに過ごせると思いますか？

映画のエンディングに感化された東瀬は、都会でリスクの中で生きたネズミは、無事に田舎にたどり着けないのではないか、田舎での幸せな暮らしある長くは続かないのではないか、と薄暗い気持ちで映画館から帰りました。（映画はとても面白かったです！）

ぜひ、家族や友達と2匹のネズミについて話をしてみてください。