



うえき りえ 心理学者、臨床心理士。現在、都内の総合病院でカウンセリングを行なうほか、慶應義塾大学で講師を務める。YouTubeにて「植木理恵の心理学チャンネル」を運営。

植木理恵の

ココロの休ませ方

✧ 33 ✧



議論が長引いて
心がモヤモヤするときは

ジャンケンで決めよう

いくら話し合っても膠着状態で決まらない。理屈をこねくり回して、イライラ・モヤモヤが続いている。…そんなときはいっそ、「ジャンケン」で決めちゃうことをお勧めします！

じつは、ジャンケンのもつ心理的効果は絶大。ひとたびジャンケンで決まってしまったことには、否が応でも従わなくてはならないような心理になるのです。

心理学者バーナード・ワイナーは、次のようなことを指摘しています。人は「努力が足りない」「能力がない」「やり方が悪い」といった言葉よりも、「運が悪い」という言葉にビビッときて、納得感を感じるものだ、と。

グー・チョキ・パーのどれを選択するかについても、心理的な意味があることが指摘されています。「ポジティブ心理学」の権威であるマーティン・セリグマン博士は、ポジティブを構成する大事な要素として、「意味」を考える生き方ということを提唱しています。たかがジャンケンと思わず、その意味を深掘りすると、意外とオモシロイ一面が見えてきますよ。

現時点では、ジャンケンの傾向と性格については以下のようなことが考えられているようです。まず、グーを多めに出す人は、おおむね素直で協調性があり、熱血漢タイプが多いといわれています。グーは赤ちゃんのときから自然にやっている形なので、勝負のときに出す人は、たしかに素直さや率直さを感じますね。

これと少し似ているタイプが、パーを多めに出す人。「手の内を見せる」という慣用句があるように、心の内側を見せることにさほど恐怖心のない陽気な人なのかもしれません。

会議のときなどに、自分の本音から切り出す人とか、場を和ませるために自虐的なギャグを言うタイプ。こんな人は、パーを多めに出す傾向があるようです。

これらの反対にチョキを積極的に出す人は、なかなかの戦略家タイプではないでしょうか。

小児科学会では、赤ちゃんは生まれて1年以上たたないとチョキの形が完全につくれないと報告されています。そんな負荷のかかるチョキを乱発するような人は、単純なグー・パー系とは違って、けっこうな策略家をイメージしてしまいます。発明家やIT系の実業家、凄腕営業パーソンとして成功する人などが多そうです。



まあ、ジャンケンでこれを出す人はこんな性格、と確定するのは科学ではなかなかムズカシイことではありますが、セリグマン博士のように、何ごとにも意味合いを見出すことは人生を豊かにしてくれる大切なことです。

なので、議論が煮詰まったときには、ぜひジャンケンで決着をつけましょう。決まったあとで、みんなの性格分析などを始めれば、盛り上がること間違いなし。コミュニケーション・ツールとしてもお勧めですよ。▲