

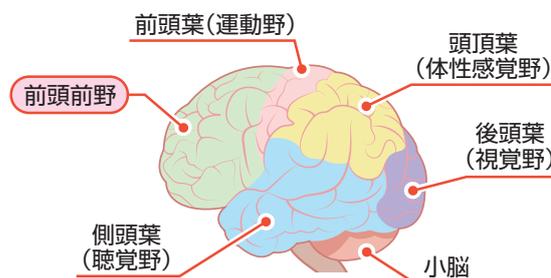
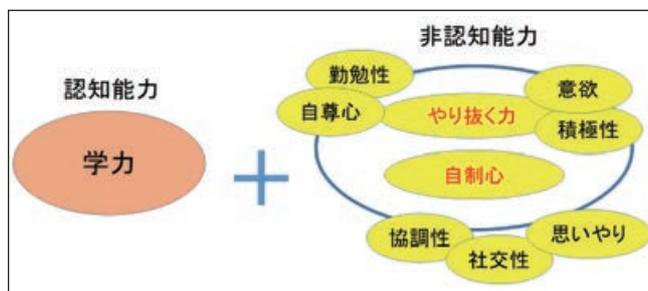
## 第三章 専門家からのアドバイス

### 1 非認知能力：これからの社会に必要な資質

香川大学医学部小児科 助教 鈴木裕美

#### (1) 非認知能力とは…

能力には、学力などの「認知能力」とそれ以外の能力である「非認知能力」があります。非認知能力とは、人間が生きていくために大切な能力で、自己実現の原動力となるものです。下の図のように意欲や積極性、やり抜く力、自制心など目には見えない、数値で測ることが難しい能力のことを示します。



非認知能力は、脳全体の3割を占める前頭前野に存在し、保護者からの適切なかかわりによって安定した愛着が形成されると、2～3歳くらいから発達しはじめるとされています。つまり、幼少期に生まれた非認知能力は、周りの人とのかかわりによってはぐくまれ、大人になっても発達し続ける能力なのです。

#### (2) 非認知能力が育つための準備

##### ① 子どもとの安定した愛着を形成することで非認知能力の土台が築かれる

非認知能力を育てるには、保護者からの適切なかかわりによって形成される「安定した愛着（保護者と子どもの絆）」が必要です。また、保育者や教職員も子どもに効果的な指導をしていくためには、一人ひとりの子どもと適切な人間関係（愛着）を形成することが重要です。

安定した愛着は子どもが望む3つのことを満たすことで形成されます。「愛してほしい（愛情）」「見てほしい、聞いてほしい、分かってほしい、困ったら手を差し伸べてほしい（関心）」「認めてほしい（前向きな注目）」の3つです。これらが満たされて、子どもは安心感と信頼感を得ることができ、それが非認知能力を育てるための土台となるのです。



「愛情」……………スキンシップや笑顔、やさしい声かけなどで表現することができます。保護者同様、保育者や教職員にとっても子どもと愛着を形成する上で最も大切なことです。

「関心」……………短時間でよいので目を見て話を聞くことです。子どもは目を見て話を聞いてもらうことで、自分に関心を持って聞いてもらっている、この人を信じて頼ってもいいと感じます。

「前向きな注目」…過去の子ども自身と比べ、できるようになったことに注目し、それを言葉にして認めることです。子どもの成長過程を見て正しく評価することで、子どもの自己肯定感などを高めることができます。

子どもは、自分に「愛情」「関心」「前向きな注目」を与える人と愛着を形成し、安心感と信頼感を持つことができます。それができて初めて、その人の話を聞き、言葉を受け入れられるようになり、集団生活の中で積極的に遊び、探索し、学び、ルールを守りながら自主的に行動することができるようになるのです。

## ② 興味・関心を育てる

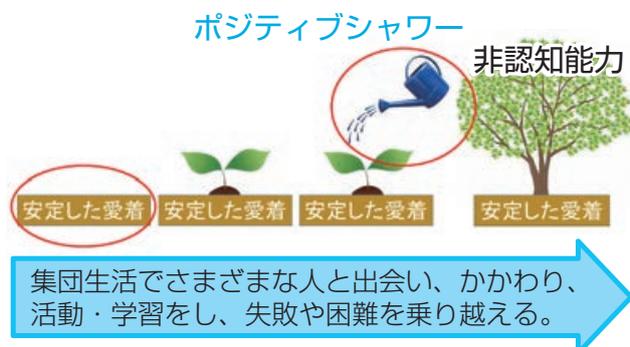
安定した土台を持った子どもは、さまざまなことに好奇心を持ち、「もっと知りたい」「自分でやってみたい」と意欲的になります。そのようなとき、大人から「くだらない」「危ないからやめておきなさい」「そんな暇があるなら勉強しなさい」などの否定的なことを言われたり、大人が不機嫌になったり無視したりすると、子どもの膨らみかけた好奇心はしぼんでしまいます。大人は子どもが興味を示したことに関心を持ち、「面白そうだね」と一緒に楽しんでみるのが大切です。なぜなら、芽生えた好奇心を応援して伸ばすことは、将来の目標に繋がり、夢をかなえる原動力になるからです。

## (3) 非認知能力が育つメカニズム

非認知能力は前頭前野に存在し、安定した愛着形成の後2～3歳くらいから発達すると述べました。日常の中でできることが一つずつ増えたり、達成感や幸福感を味わったりすることで、前頭前野が活性化します。そのとき、脳の中央から前頭前野に向かってドーパミンが放出されることで子どもは喜びを感じるのです。その喜びを再び得るための行動を繰り返すことにより、ドーパミンが何度も放出されます。それにより脳の報酬神経回路が強化され、前頭前野にある非認知能力が育つのです。

重要なことは、次の図に示すように子どもの安定した愛着の上に芽生える非認知能力に前向

きな声かけ（ポジティブシャワー）を行い、ドーパミンをたくさん放出させることです。例えば、子どもが自主的に遊びを考え、それに没頭することを楽しみ、かつ周囲の大人から励まされたり、ほめられたりすると、たくさんのドーパミンが前頭前野に放出され、そこにある「積極性」や「自主性」、「創造力」といった非認知能力が発達するということです。



- 非認知能力を伸ばすには
1. 安定した愛着を形成する
  2. ポジティブシャワーをかける

#### (4) 非認知能力を育てよう

##### ① 前向きな成長思考とは…

物事に対する考え方は次のように「前向きな成長思考」と「後ろ向きな硬直思考」の2つがあります。非認知能力を伸ばすには、子どもが前向きな成長思考を持つことが大切です。なぜなら、前向きな成長思考を手に入れた子どもは、困難に直面しても自分の背中を自分で押せる子どもになるからです。3歳くらいの子どものでも、後ろ向きな硬直思考を持つことがあるので、その子の考え方により働きかけを変えましょう。

	前向きな成長思考	後ろ向きな硬直思考
態度	学んだり、練習したりすることで自分が <b>成長することを楽しむ。</b>	<b>できない子と比較し、自分が優れていることを示そうと躍起になっている。</b>
保護者や保育者、教職員からの言葉に対して	自分の成長を助けてくれる。失敗してもいいという <b>安心感を持っている。</b>	できる子、よい子でないと <b>嫌われる。</b> がっかりされるのではないかと <b>不安を抱えている。</b>
間違えたり、失敗したりしたとき	失敗の原因（間違ったやり方や練習不足）を考え、 <b>次に生かす。</b>	やっぱりダメだったと落ち込む。 <b>途中であきらめてしまう。</b>
新しいことに対して	チャレンジしたい。できなくても <b>できるように努力する。</b>	失敗するのが怖いので、 <b>チャレンジしない。</b> 確実にできることだけをやる。
失敗や試練が多いと	最後までやり抜こうと、 <b>さらに努力する。</b>	自分は <b>ダメな人間だ。</b> 何をやってもダメだと落ち込み、殻に閉じこもる。

## ア 経過に注目する：チャレンジを促し、やる気になるポジティブシャワーをかける

私たちは子どもをほめるときに、「頭がいいね」「才能があるね」というように能力をほめてしまいがちです。実は、このようなほめ言葉はよくありません。なぜなら、子どもは失敗したときに、その原因を頭の悪さや才能のなさと思い込み、自分の出来の悪さが露呈するのを回避するために、失敗をしないようチャレンジすることをやめてしまうからです。また、一つも間違えなかったことをほめられると、間違える可能性のある難しい課題に取り組むことをやめてしまいますし、早くできることをほめられると、じっくり時間をかけて取り組むことを避けてしまいます。

ポイントは「経過に注目」した声かけをすることです。結果までには多くのステップがあり、その一つひとつの段階で前向きな声かけ（ポジティブシャワー）を行うことにより、ドーパミンを繰り返し放出するように促します。

例えば、「縄跳び連続 20 回」という目標を立てたとき、連続 20 回できるまで声をかけないということは、花が咲くまで水をやらないことと同じです。寒い中、縄跳びを持って外に出て 1 回でもやってみたとき「毎回よくがんばっているね」、連続 3 回跳べたときには「昨日より回数が増えたね」「縄跳びを回すスピードが速くなったね」などと声をかけることができます。そして、目標を達成したときには「毎日がんばったからできたね」「あきらめずに練習していたから 50 回も跳べるようになったね」などといった「経過に注目」した声かけをすることが必要です。

## イ 未来に着目する：失敗を未来に生かすポジティブシャワーをかける

うまくいかなかったとき、失敗したときの声かけの仕方も重要です。「なぜできないの?」「前も間違えたよね」「他のみんなはできているよ」といった嫌味や責める言葉は好ましくありません。また、大人が子ども以上に落胆したり、失敗したことを叱りつけたりするのもよくありません。大人は鼓舞しているつもりでも、そのような言葉や態度は、子どものやる気と自信を奪っているだけなので注意しましょう。

失敗したとき、問題が生じたときは、「学びのチャンス」と捉え、ぜひ、子育てのスキルである Ask Say Do (アスク・セイ・ドゥ) を行ってみてください。保育者や教職員は子どもがどうすれば失敗しないかを知っていると思いますが、「言われた通りやりなさい」と指導していると、子どもは自分で考えて行動することができなくなり、非認知能力の「自主性」「積極性」「考える力」「問題解決能力」などを育てることができません。

失敗したとき、問題が生じたときは、まず、

- ① 「Ask : 聞く」: 「どうしたらうまくいくと思う?」「次はどうする?」と子どもに聞いてみます。
- ② 「Say : 言う」: 子どもにどうするか言わせます。その答えが間違っていると分かっている場合、否定しません。
- ③ 「Do : する」: 子どもが考えたことを、やらせてみます。

そしてうまくいかなければ、もう一度、Ask Say Do を行ってください。自分で考えたことがうまくいったとき、ドーパミンが前頭前野にたくさん放出され、そこにある「考える力」や「問題解決能力」を育てます。すぐによい結果が出なくても、待ちましょう。信じて待ってもらえた子どもは、自分の成長も待つことができ、自分を信じてがんばる力が育ちます。

子どもにとって大切なのは、失敗しても見守ってもらえる「大丈夫な環境」と、失敗を次に生かした「成功体験」です。大丈夫な環境で成功体験を積み重ねた子どもは、「自主性」や「考える力」といった非認知能力を向上させることができ、自立した柔軟性のある人間に育ちます。

### ウ 物事を前向きにとらえる習慣をつける

物事はいろいろな角度で見ることができ、一見「悪い出来事」も、「最悪の事態を免れた出来事」であったり、「学びの機会」であったりします。保育者や教職員は、子どもに違う見方や前向きな見方を積極的に教えていきましょう。例えば、転んで手をついて服を汚してしまっても、そのおかげで頭を打たず、怪我をしなくてよかったと考えられます。また、今はうまくできなくても、伸びしろがいっぱいあり、できるようになる楽しみがあります。

性格も同じです。短所と捉えていることも見方を変えれば長所になります。「行動がゆっくりで遅い」ことも「慎重で丁寧」と言えますし、「落ち着きがなく多動だ」という特性も「好奇心が旺盛で活動的だ」という見方もできます。このように困りごとを前向きに捉える習慣をつけるよう働きかけましょう。

### エ 前向きな成長思考のまとめ

子どもの困った行動に対して、「またやって！いい加減にして！」と腹が立つ場面を想像してみましょう。そんなとき、どんな考え方があるのか、次の例を見てください。

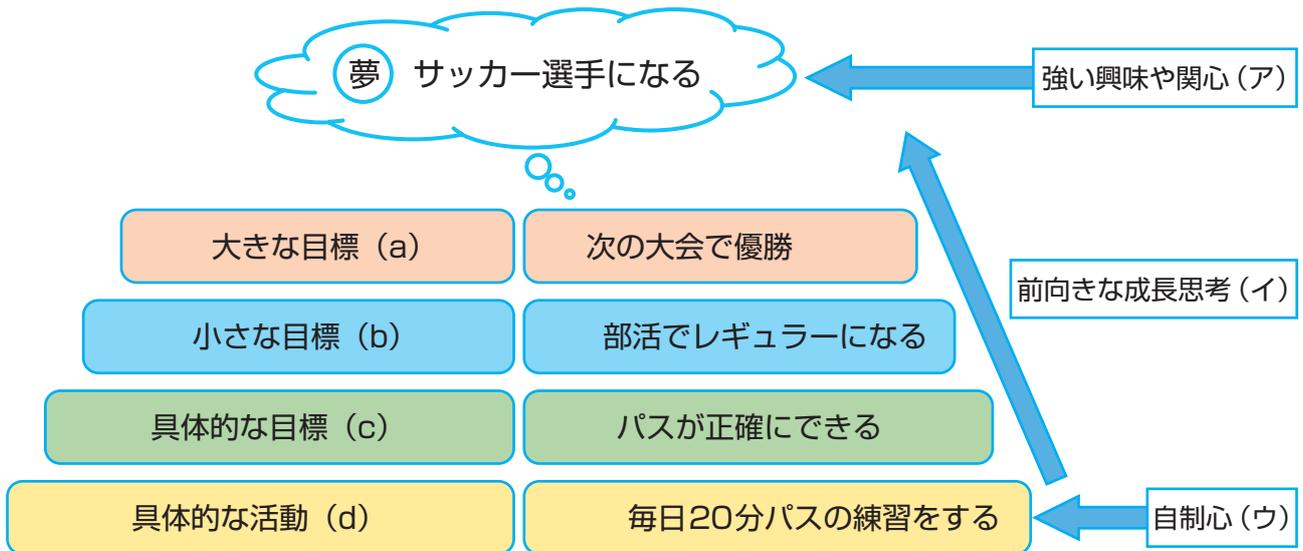
例：子どもが友達に対し、すぐ手を出してしまい、なかよく遊べない場合

後ろ向きな考え方	コミュニケーション能力が低い。落ち着きがない。
前向きな考え方	友達とかかわりたい気持ちはある。(よい側面) 以前よりは手が出る回数が減った。(前向きな評価)
成長する考え方	なかよく遊ぶにはどうしたらいいかな。(これからどうするか) 手を出してしまうのはなぜかな。気持ちを言葉にできるかな。

後ろ向きな考え方を前向きに変えて言葉にする。他人と比べるのではなく、その子の過去と比べて成長を評価する。そして、どうすればよいのかを子ども自身に考えさせ、うまくいくまで待つ。子どもにたくさんのポジティブシャワーをかけてドーパミンを放出させ、成長する喜びを教えることで非認知能力を育てましょう。

## ② 夢を実現するための非認知能力

### やり抜くためのピラミッド



夢を実現するためには、さまざまな段階があります。上の「やり抜くためのピラミッド」に示したように、大きな目標 (a) を達成するためには、その前段階である小さな目標 (b) を達成しなければなりません。また、その小さな目標 (b) を達成するためには、具体的な目標 (c) を設定し、そのための具体的な活動 (d) を行うことが必要です。このように、子どもが大きな目標を達成するためには、段階を踏んだ活動を重ねることが大切です。

夢を実現するためのプロセスにおいては、簡単には手に入らない大きな夢を持つための「強い興味や関心 (ア)」、時に困難にぶつかりながらチャレンジを続け、失敗を学びに変えて歩み続けることができる「前向きな成長思考 (イ)」、そして、毎日またはある程度の期間、楽しいとは言い切れないことをコツコツと続ける「自制心 (ウ)」が十分育っていることが重要なのです。

#### ア 「強い興味や関心」

「(2) 非認知能力が育つための準備」のところで、興味や関心を育てることは将来の目標に繋がり、夢をかなえる原動力になると述べました。子どもは好奇心を否定されたり、探求を制限されたりしなければ、自分が興味を持ったことには価値があると感じます。子どもの頃の興味や関心と、ここでいう夢とは直接関係ないかもしれませんが、子どもにとっては、それを肯定される体験こそが未来の夢の実現に向けた下地となるのです。

#### イ 「前向きな成長思考」

子どもの前向きな成長思考は、「経過に注目したポジティブシャワー」と「失敗を未来に生かすポジティブシャワー」、「物事を前向きにとらえる習慣」があれば育ちます。そうすれば、やる気や前に進む勇気を持ち続け、その子なりの挑戦を続けることができるでしょう。

## ウ 「自制心」

自制心を育てるためには、保護者や保育者、教職員の機嫌や都合に左右されない「一貫した分かりやすい指導」が大事です。大人の言うことや対応が「いつも同じ」であることが、「ルールとは守るべきもの」というメッセージになります。また、大事なことは、子ども自身が自分でルールを決めたり、決められたルールに納得したりすることです。そうすることでルールに対する責任感が生まれ、強制的に従うことを求められるよりもルールを守りやすくなります。その上で、ルールを守ることでほめられたり、物事がうまくいく体験をしたりすると、脳内にドーパミンが放出され前頭前野の自制心だけでなく責任感も育ちます。

## (5) 最後に

保護者や保育者、教職員が子どもに対し、「愛情」「関心」「前向きな注目」を十分に示すことで安定した愛着が形成され、それが非認知能力の土台となります。その土台から生まれる非認知能力の芽にたっぷりとポジティブシャワーをかけ、折れない大木に育てましょう。しなやかで強い大木に育った子どもは、さまざまな変化に適応し、道がないところにも道をつくり出し、したたかに生きていくことができるでしょう。大切なことは「土台はいつでもつくり直すことができる」ということです。子どもが大きくなってからでも、保護者や保育者、教職員がその気になれば土台をつくり直し、ポジティブシャワーをかけ、子どもの未来を変えることが可能です。今日からスタート！一緒にがんばりましょう。