



くりみっ子

令和3年1月8日 <第11号>

東近江市立能登川北小学校

<http://www2.higashiomi.ed.jp/notkitasho/>

文責 校長 北村 定治

学校教育目標 共に高まり合い、心豊かにたくましく生きる児童の育成

新年のスタートにあたって

1月4日から、東近江市では3学期が始まりました。保護者や地域のみなさまには、昨年いろいろな点でご理解とご協力をいただきありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

始業式での子どもたちの様子は、三が日を終えた次の日とは思えないほど、落ち着いた姿でした。また、話を聞く姿勢も素晴らしいものでした。

そんな中で、校長より「くりみのこ」を頭文字にし、次のような内容で話をしましたので紹介します。ご家庭でも地域でも話題にしていただければ幸いです。

㉠…苦勞しよう 汗を流そう 学校づくりに (奉仕の心)

- 何かのために頑張ることは、最終的には自分を成長させます。
- 例えばよい例が縦割り掃除です。学校を綺麗にしようと仲間と力を合わせて頑張ることが、学校づくりになると共に、皆さん自身もよりよいものを目指して成長していきます。
- 皆さんがこの学校で過ごせる時間はどれだけ長くても6年間です。いつかはこの学校を巣立っていかなくてはなりません。その間に、この学校のためにやれることを増やしてほしいのです。この北小がが好きだと言えるものをできるだけつくってほしいと思います。

㉡…立派にあいさつ 明るい笑顔 (コミュニケーション)

- あいさつは誰でもできるコミュニケーションです。お互い心を開くという意味では、あいさつはとても大切です。
- 笑顔であいさつすることは、お互いに気持ちのよいものです。

㉢…みんなで築こう 北小の伝統 (非認知能力)

- この2学期に、コロナ禍の中運動発表会を行いました。その時6年生の子が代表として言っていた言葉を皆さんは覚えていますか？先生が考えた言葉ではなく、自分たちで経験したことから出てきた言葉です。それは今年の大きな歴史となります。それを今の皆さんが自分たちでよりよい学校を目指すなら、それは伝統となります。

㉣…伸ばそう学力 つけよう体力 (課題解決能力、非認知能力)

- ここで言う学力は、よい点数をとれと言うことではありません。
- 授業の中でいっぱい間違いや失敗をしてもいいのです。大切なのはどのようにすれば解けるかを一生懸命考えることであり、自分が分かった、できたと納得できるまでやるのが本当に学ぶ力です。そのために、クラスの友だちと「ああでもない、こうでもない」と言い合える関係でいてほしいのです。例 1年生の算数の引き算、2年生の九九
- また体力もそうです。簡単に言うとみんなで大いに遊んでほしいのです。
- 体育の授業だけでなく、休み時間は思いっきり遊んで体力作りをしていきましょう。

㉤…根気が一番 北小の子ども (非認知能力)

- これはすべてに通じます。何かをやり遂げようとするとき、誰かに頼ってばかりでは自分の力になりません。自分で戦って、勝ち取らないといけません。
- 皆さんはすぐに結果だけを求めていますか？結果が出なければ諦めたりしていませんか？皆さんに本当に大切なことは、じっくりと諦めないで最後まで取り組む根気なのです。これができる人は、一時的に失敗したとしてもそれをステップに次の成功に繋げていける人になります。
- 皆さんが大人になったとき、この力がとても大切になるのです。



非認知能力を育てる ～なぜ非認知能力が大切なのか～

学校では、子どもを成長させる大切な力として「非認知能力」があります。「非認知能力」とは、「テストの結果」や「IQ（知能指数）」などの数値化できる能力ではない、『総合的な人間力』のことです。もっとくだけた言葉にするなら、「くじけない心」「想像する力」「コミュニケーション力」「問題を見つけ、解決する力」「行動する力」「やりぬく力」「我慢する力」など実際の生活の中でこそ身に付けていける「生きる力」のことです。そうした「非認知能力」の育て方について考えてみたいと思います。

「非認知能力」が注目されるようになったきっかけは、2000年にノーベル経済学賞を受賞したシカゴ大学のジェームズ・ヘックマン教授の幼児教育の研究でした。この研究は、就学前の幼児教育を行った子どもと何もしなかった子どもを比べたところ、高校卒業率や平均所得、生活保護受給率、犯罪率に大きな差が現れたというものです。幼少期の教育が学力以外にも好影響をもたらし、人生を良い方向へ導いていくことを示しているのです。でも、さらに重要なのはこの先です。研究の結果、乳幼児期などの早期教育では、学習面を強化しても、IQの数値を短期間高めるだけで、長期的に高めることにはつながらないことが分かりました。就学前教育を受けた子どもたちが最も伸ばしたのは、学習意欲をはじめ、誘惑に勝つ自制心や、難解な課題にぶつかったときに粘り強さなどの「非認知能力」だったのです。実際の社会生活ではIQよりも、こうした「非認知能力」の方が重要であることを指摘しています。

つまり、幼児期には詰め込み教育などで学力を伸ばすより、「非認知能力」の基礎を身に付けて、魅力的な人間性の土台を築くほうが重要だということなのです。

本校では、その「非認知能力」に目を向け、様々な活動を意図的に仕組んでいます。様々な研究の結果、「非認知能力」が最も伸びるのは10歳（小学校4年生）までの乳幼児期であることも分かっています。これを伸ばすことによって、学力向上だけでなく、クラスの雰囲気もよくなり、子どもたちの精神状態も安定し、いじめが減ることも数々の研究で実証されています。さらに、子どもの学習意欲や社会への参加意識が高まるなど、さまざまな効果があることも明らかになっています。「非認知能力」が伸びていけば、学力も伸びるのは当然の流れです。

また、社会での人物評価の基準も変わってきています。昔は学歴やテストの点数などの処理能力の高さが最優先でした。しかし、アメリカでは1990年代より個人をテストの点数という視点のみでなく経済的バックグラウンド、特技、社会貢献、その他のあらゆる経験などありとあらゆる角度から評価する「ホリスティックアプローチ」が多くの大学や企業で導入されるようになりました。おそらくこの流れは日本でも主流になっていくことでしょう。

家庭で伸ばせる「非認知能力」

「非認知能力」を伸ばすために、家庭でできることを具体的にあげると、

- ・家庭のルールづくり（世の中にはルールがあることを教え、守らせる）
 - ・豊かな対話とコミュニケーション（表現する力と自信を養う）
 - ・思う存分、遊ばせる（遊びの中から問題解決能力を伸ばす）
- の3つです。

子育ての目的は、いい学校に入れることや偏差値を上げることではありません。社会に出てから「センター試験何点だった？偏差値いくつ？」なんて聞かれますか？そんなものは人生の本番では関係のないことです。大人は、子どもが何でも挑戦できる安全な環境をつくるのが大事です。それは、子どもの「心の安全」が保たれるということ。自分はここにいてもいいのだ、ここで必要とされているのだ、愛されているのだ、思うことを言っても批判されないのだ・・・と実感できる場所、そして心から楽しいと思える場所が必要です。

安全な環境には次の3つの柱が必要です。

- ①「子供の存在を認めること」
- ②「個性を認めること（子どもを自分とは違う一人の個人として尊重すること）」
- ③「子供が楽しむことを重視した環境」

一番大事なのは、親や教師が自分の思いや希望を押し付けず、子どもを肯定的に認めることです。そうすれば、子どもは自信をもち、自分で考えるようになり、自分の考えを口にし、自力で実行するようになります。

- ・自主的に取り組む
- ・自分を励ましてやり抜く

忍耐力
(最後までやり抜こうとする)

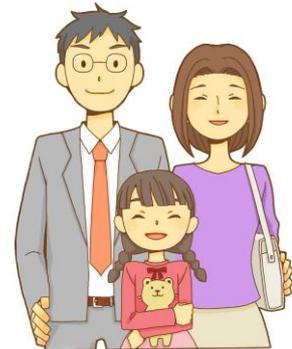
- ・新しいものに挑む
- ・柔軟な発想
- ・粘り強く取り組む

社会性
(人と上手にコミュニケーションする)

- ・自分で考えようとする

感情のコントロール力
(気持ちをうまくコントロールする)

- ・失敗から学んで立ち上がる



非認知能力を育てる ～ルールをつくることの効果～

1 自信と達成感が得られる

- 毎日の達成感の積み重ねが、子どもの自己肯定感を育む。

2 子どもが小さなころから始めれば、よい習慣になる

- よいことは小さいころから家族で一緒に始めるといつしか習慣になり、子どもにとって「当たり前のこと」になる。
- 習慣は子どもが幼ければ幼いほど、その人の人生に定着する。

3 子どもの自主性が育つ

- 親からの一方的な押し付けでなく、家族の共同作業になるから、子どもが自ら守ろうとする自主性や責任感が育ちやすくなる。

4 コミュニティの一員になる訓練ができる

- 子どもは成長するに伴い、様々なコミュニティに参加していく。
- 小さな頃からコミュニティの最小単位、家庭のルールを守ることによって、コミュニティの一員となる訓練を積むことができる。
- 家族の共同作業であるため、家族に一体感が醸成され、子どもは自分が家族の一員であることをより自覚しやすくなる。

5 一度ルールを決めたら、親がいちいち迷わずに済む

- 親も人間だから、その時の気分によって寛容になったり不寛容になったりすることを防げる。
- 親が毎回言うことを変えていたら、子どもは親に不信感をもってしまう。
- ルールを決めておけば、気分でなくぶれない基本があるから、家族の問題は単純になる。

6 自制心を鍛えることができる

- 何かやりたくないと言ったときにも、家族の役割を果たすことで、子どもの自制心を鍛えることができる。
- 家族と協力してルールを守っているのだという自覚が、子どもの我慢する心を育てる。



～自己肯定感を高める会話の仕方～

否定的な親の言葉がけは子どもの能力を抑えます。1990年代に社会学者のベティ・ハートとトッド・リズリーの研究では、親が子どもに話しかける言葉が多いほど子どものIQテストの点数も高くなることが分かりました。しかし、親による命令や禁止の言葉「だめ」「やめなさい」等の否定的な言葉が、子どもの言葉を習得する能力を低く抑えていることが分かったのです。

- 例
- ×「部屋を片付けなければ、テレビを見てはいけない」
 - 「おもちゃを片付けたら、テレビをみよう」
 - ×「寝る前にトイレに行かないとだめ」
 - 「トイレに行ってから寝ようね」

親は、どんなにイライラしても怒鳴らないという手本を見せる必要があります。

ピッツバーグ大学とミシガン大学の研究チームは、ティーンエイジャーの子をもつ976世帯の家庭を2年間聞き取り調査し、子どもを怒鳴りつける行為と子どもの問題行動との相関関係を調べ、ジャーナル紙に発表しました。その結果分かったのは、子どもが親から怒鳴りつけるしつけを継続的に受けた場合、うつ病の症状を示す確率が増加したということでした。さらに、怒りや攻撃性が強くなり、破壊行為や違法行為などに及び問題も多く見られたのです。

ピッツバーグ大学の教育心理学部のワン・ミンテ准教授は、「厳しい言葉で子どもに規律をさせるのは、あらゆる状況において有害であるようだ」と語っています。

小さい頃の子育ては面倒で、本当に手間がかかります。でもこれは通過点です。今、手をかければ、後で必ず楽になりますが、大きくなってから軌道修正するのは大変です。成長期の子どもに必要なのは、子どもを尊重することです。子どもの話をよく聞き、問題が起きたら、子どもと一緒にどうしたらいいかを話し合うことです。親には辛抱強さが求められます。でも、長い目で見ればその方がずっと効果があるのです。もし怒鳴りたくなったら、思い出しましょう。「わたしが怒鳴ったら、この子も怒鳴る子どもになってしまう。それでは10代になったときに始末が負えなくなる！」と。



効果的なほめ方 ～子どもの能力より、努力をほめる～

スタンフォード大学の心理学教授、キャロル・S・ドゥエック博士らの20年にわたる研究によると、闇雲に褒めたらいいというわけでもありません。ドゥエック博士の研究では、10代の子どもたちに10問のIQテストを解かせて、2種類の方法で彼らを褒めました。

1つ目のグループ、「〇点もとったの、あなたは頭がいいね!」と、子どもの能力や結果を褒めました。2つ目のグループは、「〇点も取ったの、よく頑張ったね!」というように、努力やプロセスを褒めました。

すると、能力を褒められた子どもたちは、次のテストで2つの問題を選択する際に、より難しい問題を避けようとする傾向にありました。反対に、努力を褒められた子どもたちは、より難しい問題を選ぶ傾向にありました。さらに、その後にもっと難しい問題を与えたとき、能力を褒められた子どもたちは、自分のことを頭が悪く、才能がないと考える傾向があったのだと言います。どちらのグループも、最初の問題では簡単に正解を出すことができましたが、問題が難しくなっていく内、生まれつきもっている能力を褒められた子どもはそれを楽しむことができなくなったのです。一方、自分のした努力を褒められた子どもたちは、問題が難しくなっても、楽しみながら挑戦していくことができました。

このことから、子どもが生まれつきもつ能力や資質、そして結果を褒めるより、そこに至ったプロセスや努力を褒める方が、子どものやる気を引き出せるということです。

～論理的な対話で子どもの自制心を高める～

スタンフォード大学の心理学者ウォルター・ミシェル教授によって1960年代に行われた「マシュマロ実験」は、4歳時点での子どもの自制心を調べたテストです。

実験する大人は、子どもの前に好きなマシュマロやキャンディーなど一つ用意して、こう言いました。「わたしが部屋に戻ってくるまで、これを食べるのを我慢できたら、もう一つあげるよ」そして、大人は部屋を出て行き、15分後に戻ってきます。

この実験を行った186人の内、約3分の1の子どもは15分間、我慢をして2つ目のマシュマロをもらうことができましたが、残りの3分の2の子どもは我慢できずに、目の前のマシュマロを食べてしまいました。そして、我慢できた3分の1の子どもを追跡調査したところ、SAT(大学進学適性試験)の点数が高く、学習面で著しく優秀であるばかりか、肥満指数が低いなどの自身の健康管理にも優れていたと言います。

大人の話を理解して目の前のお菓子を我慢できるかどうかは、衝動的な行動をコントロールできるかどうかにつながっています。自分の中の怒りや衝動を自制できるかどうかということです。こうしたものは生まれつき備わった力というよりは、幼い時期から長い時間をかけて備わっていくものだと考えられます。



非認知能力を育てる ～自己表現できる子どもを育てる～

◎親子の信頼関係が人前で話す自信をつける

「表現できる」という自信があることが大きな土台になります。子どもの話を遮ったり、無視したり、正しいか正しくないかを判断したり、意見を押しつけないことが大事です。子どもの意見によく耳を傾けることから、彼らの自信は生まれます。

◎小さい頃から、いろいろな人と出合わせる

日本人は、他者と協力して問題を解決する協働能力に優れています。2015年に行われた、経済開発機構(OECD)のPISA(学習到達度調査)の内、「協働問題解決能力調査」で日本は、OECD加盟国32カ国中で1位でした。日本は村度の国。一民族だから、分かり合えた部分はあるのですがしかし、これからは国際社会。自分の考えを伝えなければやっていけません。

◎子どもにとって、遊びは酸素と同じくらい大切なもの

アメリカの「遊びの研究」創始者、内科医・精神科医でもあるスチュアート・ブラウン博士は、6000人の子どもを対象に遊びと成長の調査を行い、遊びが人間の様々な面によい影響を及ぼしているという結論を得ました。



お茶の水女子大の内田伸子名誉教授(発達心理学)らが 20 代の社会人の子どもをもつ保護者 1000 人ほどにアンケート調査を行ったところ、「小学校入学前の子育てで意識していたこと」という質問に対して、偏差値 68 以上のいわゆる「難関大学」に合格した子どもの保護者の 35.8%が「思い切り遊ばせること」と答えています。(そうでない子の保護者は 23.1%)、「好きなことに集中して取り組ませること」と回答した難関大合格の保護者の割合は 24.1%(そうでない子の保護者は 12.7%)でした。

ペンシルバニア州カッツタウン大学の初等教育の専門家スーザン・ミラー教授によれば、子どもは生まれながらにして、遊びから問題解決能力を学んでいるというのです。

◎遊ばない子どもは犯罪に走りやすくなる傾向も

1967 年にデビッド・ウェイカート教授らは、ミシガン州の貧困地域で 3 つのグループの子どもたちの遊びと学習達成度の関連を調査しました。

1 つ目は、「遊び中心」の伝統的な保育園。2 つ目は大人も少し介入する保育園。3 つ目はワークシートやテストで早期教育を行う「知識中心」の保育園。家庭でもそれぞれ保育園と同じような姿勢で接するよう親にも指導をして、その後の学習到達度を調査しています。3 つ目の「知識中心」の保育園の子どもたちが最初こそ優位だったものの、すぐに学力差はなくなりました。そしてこの調査の特異な点は、子どもたちが 15 歳時、23 歳時まで長期的で多面的に追跡調査をしているところです。

驚くのは、「知識中心」グループの人が 15 歳時まで不正行為を行った確率が、他のグループの平均の 2 倍もあったのです。また、23 歳児までに犯罪者になった確率は 39%もありました。他のグループの 3 倍も多い数値であったのです。

脳科学の分野でも、幼児期に十分遊ぶことなく早期教育で知育偏重になった子どもたちは、早い時期に学習意欲をなくしやすいつか、精神的に不安定になりやすいなどの研究結果があります。

◎子ども同士で遊ぶことの重要性

モンタナ州立大学のある研究によれば、子どもの脳の 75%は生まれた後に成長します。その成長を助けるのが遊びなのです。なぜなら、遊びは楽しく、自発的に行われるものですから。その時、大きな集中力を発揮し、問題解決能力や何かをやり遂げる実行機能、周囲と力を合わせる協働能力、失敗から学ぶレジリエンスなどの非認知能力を身に付けていくのです。

◎外遊びは子どもの脳の発達には不可欠

日本のある研究によれば、自然の中で遊ぶ機会の多かった子どもの方が、自己肯定感が高い傾向にありました。身体を思いっきり動かすと、ドーパミンやセロトニンというホルモンが脳内に分泌されますが、それは幸せホルモンとも呼ばれるものです。脳内がポジティブな気持ちで満たされ、心身共に回復力が増すとされています。

日本では、外で遊ぶ機会がどんどん減っています。サッカースクールを運営する株式会社クーバー・コーチング・ジャパンが 2017 年 7 月に小学生の子どもをもつ保護者 287 名に対して「子どもの放課後の過ごし方」を調査したところ、親が小学生の頃と比べて現在の小学生の外遊びが減少したと思う割合は 92%にも達しました。

理由として 1 位がテレビゲームやカードゲームなどの「屋内遊戯の充実」、2 位がボール利用の禁止や自転車乗り入れ制限などの「公園ルールの厳格化」、3 位が「習い事で忙しい」というものでした。

外遊びは失敗を経験させるよい機会にもなります。遊びの中での失敗は失敗ではなく、うまくいくための試行錯誤の機会に変わっていくのです。

親が「あれは危ない」といって、子どもの中に限界がつくられてしまいます。

遊ぶことについてのポイントを整理すると次のようになります。

- ★遊びは脳の柔軟性と順応性を高め、創造的にする。
- ★未就学児期に思いっきり遊んだり、好きなことに集中したりしていた人の方が、学業成績が上がる可能性がある。
- ★子どもは遊びながら自制心や共感性をつけていく。
- ★早期教育で知育偏重になった子どもは、精神的に不安定になりやすくなる。
- ★外遊びは子どもの身体能力を高め、脳の活動を活性化させ、非認知能力を上げる。
- ★自然の中で遊ぶ機会の多い子どもの方が、自己肯定感が高い傾向がある。
- ★幼少期に体験する遊びによって問題解決能力が上がる。
- ★いつか必ず負けるスポーツは、失敗から立ち上がるレジリエンスを高める。



子どもと自分を受け入れる ～自己肯定感とレジリエンスを育てるために～

◎自己肯定感がダントツに低い日本の子ども

「自分はだめな人間だと思うことがある」国立青少年教育振興機構が日本、アメリカ、中国、韓国の高校生を対象に実施した 2014 年の意識調査によると、そう答えた日本の高校生は 72.5% もいました。（韓国 35.2%、アメリカ 45.1%、中国 56.4%）日本の高校生は自信をもてていないようです。学力は優秀だが自信がもてないのはなぜなのでしょう？日本人は、自己肯定感が非常に低い傾向にあるのです。

自己肯定感の低い人の特徴

- 常に人の目を気にしており、人との比較で物事を考える傾向がある。
- 自分より劣ると思う人に対しては、見下す傾向がある。
- 自信がないため、人からの言葉に傷つきやすい。
- マイナス思考に陥りやすく、「どうせ自分なんて」と卑下する傾向がある。
- 何かをやる前から諦めることが多い。
- 怒りっぽく、すぐに人を批判する。
- 他人から認められたいという承認欲求が強く、自慢話をする人が多い。
- 完璧にできないと気がすまず、必要以上に自分を責めることがある。
- 人から褒められても、素直に受け入れられない。

自己肯定感の高い人の特徴

- 何かを成し遂げようという気持ち強い。
- 悩みや不安を感じて落ち込むことが少ない。また、落ち込んでも立ち直りが早い。
- 感情的になることが少なく、いつも精神的に安定している。
- 相手の話を素直に聞くことができる。
- 仕事や学業、決めた目標などに対して、途中で挫折することが少ない。
- 障害があっても、柔軟に対応策を練り、やり抜くことができる。
- 自分を素直に表現でき、人のことも素直に受け入れられるため、友人が多い。



実践編：家庭で子どもの自己肯定感を育む 12 の方法

①子どもに頻繁に声かけをする

- ・子どもに愛されているという実感をもたせる。
- ・たとえ忙しくて少ない時間だとしても、親は意識して子どもと触れあう時間をもつ。

②子どもの話をよく聞く

- ・子どもが話しているときは、目を見て真剣に聞く。
- ・ながら聞きをすると、子どもは自分の存在は大切でないと感じる。
- ・親が聞くことで、子どもは自分が認められていると感じ、自己肯定感が芽生える。

③親が感情に左右されない

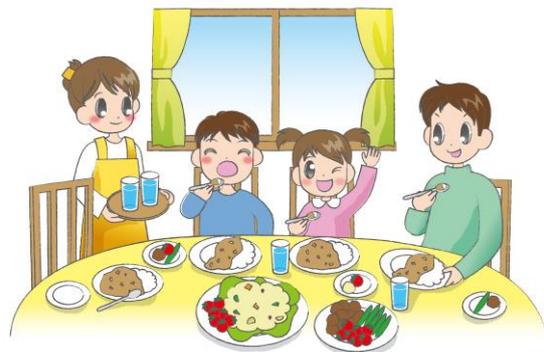
- ・一時的な感情によって、子どもへの評価を変えてしまわないこと。
- ・手を出すのはもちろん、感情的に怒鳴るのは絶対によくない。
- ・どうしても叱らなければならないときは、どうして叱っているのかを穏やかに説明する。

④子どもに感謝する

- ・ありがたうは相手の存在価値を認める魔法の言葉
- ・少しでもよいことをしたら、「ありがたう、とっても助かった！」と感謝の言葉を伝える。
- ・親のありがたうで、自分は人の役に立っている人から必要とされていると感じることができる。

⑤子どもをよく見て、よく褒める

- ・子どもの努力や頑張ったプロセスを褒める。
- ・何かに挑戦して成功したときは、大げさなくらいに褒める。
- ・失敗したときでも挑戦しようとした前向きな気持ちや、そのがんばりを褒める。
- ・一日の終わりに、頑張ったことやどんないいことがあったかを聞くのもよい。



⑥子どもを他の人と比べない

- ・親は子どもをありのままに認める。人との比較で伸びるものではない。
- ・その子をその子として見ること。誰かとの比較で評価しない。
- ・「自分のもてるものを精一杯頑張ったら、それが〇〇ちゃんが一番だよ」と伝える。

⑦欠点を直すより、長所を伸ばす

- ・日本では、何でも均等にできる子がよいとされるが、その子の長所に注目して伸ばす方が重要。
- ・子どもが落ち込んでいるときは、その子のいいところを出させる。
- ・親が意識的に、姿勢、表情、言葉のどこか一つだけでも変えてみる。

⑧子どもに決断させる

- ・日々の小さなことでも子どもに決めさせると、子どもに自信がつき、自己肯定感も上がる。また、やり抜く力も育まれる。
- ・子どもがくじけそうになったときは、どうしてその選択肢を選んだのかを思い出させて応援してあげるとよい。



⑨選択肢を用意して、自分で決める力を育む

- ・自分で決めるという力を訓練するためにも、小学校に上がる頃までは、3つ程度の選択肢を与えて決めさせるのが最適。
- ・自分で選ぶことは、自主性や想像力、好奇心、自信など、様々な力を育む。

⑩やってあげるのではなく、手本を見せて手伝う

- ・教えるのではなく、手本を見せて子ども自身が答えを導く手伝いをする、自分で答えを見つけたという喜びがあり、非認知能力を育む。
- ・大切なのは、やってあげるではなく、「手本を見せる」「導く」こと。
- ・それがどんなに下手なできだとしても、親がやり直さないようにする。
- ・字の間違いなどは、まず我慢して見守る。それほど重大なことではないのでほうっておく。

⑪子どもの感情が爆発したときは、子どもを責めない

- ・ネガティブな感情を爆発させてしまうことは大人でもあること。
- ・そんなとき、子どもは自己嫌悪に陥っているので、叱るのは逆効果。
- ・抱きしめて落ち着かせ、自分の気持ちを整理させ話を聞いていく。
- ・次への対策を一緒に考える。
- ・これを繰り返すと、自分の感情を正確に知ってありのままの自分を受け入れ、自分の感情をコントロールできるようになっていく。

⑫あるがままの子どもを認める

- ・自分の子どもの本当の姿を知ること。子どもの個性を尊重し、好きなことを応援すること。話をよく聞いて、観察し、子どもを認めること。
- ・たとえ親の価値観や世界観と合わなくても、子どもをありのまま認め、応援する。

親自身の自己肯定感を高める

◎親の幸せも不幸も、子どもに「伝染」する

イギリス・エセックス大学の社会経済研究所のジョン・アーミッシュ教授らが発表した2011年の調査によれば、子どもの満足度は両親との関係、特に母親との幸福度と明らかに関係しています。4万世帯に対して行われたこの調査は、数年にわたって10~15歳の子どもが自分の生活にどれだけ満足しているかを尋ねました。

その結果、両親がいる場合「夫婦関係が円満であること」も大切な要素になりました。母親が夫婦関係に不満をもっている家族では、家族の状況に満足している子どもの割合は55%で、母親が夫婦関係に幸せを感じている家族より20%近くも低い結果となっています。

アーミッシュ教授はこの調査で判明した「最も幸せな子ども」は、両親と一緒に暮らしており（現実には、両親と一緒にだろうがそうでなかろうが、家族が良好な関係を築いていることの方が大切だと思いますが）家族と一緒に週3回以上の夕食を食べ、母親が幸せを感じている家庭の子どもたちであると結論付けました。



母親に付きまとう不安の正体

子育て中の母親は、常に大きな不安と焦りに追われていると感じることがあります。それらを分析すると次のような思いがあげられます。

- ①「自分のために時間を使ってはいけない」という強迫感
- ②「自分はきちんとやれていないのではないか」という自信のなさ
- ③「もっともっとやれるはずだ」という焦燥感
- ④「みなと同じにやれているか」という不安
- ⑤「わたしは誰？」という自己喪失感

頑張るお母さんが陥りやすい「スーパーマザー症候群」
自分自身に厳しいあまり、大きなストレスを抱え込んで、完璧主義になり、自縄自縛の状態に陥ってしまいます。

結論から言えば、母親として「完璧」を目指すことをやめることです。100点満点ではなく80点で十分という捉え方をすることで、ほぼ毎日のように「ダメだなあ」と思っていたのが、80点なら達成できる日がたくさんあって、そんなにたくさんさんの達成感と自信が自分の自己肯定感を確実に高めてくれるのです。

子どもと自分とを受け入れる点でのポイントは、

- ★自己肯定感が高いと、何事にも自分から前向きに取り組んでいくことができる。
- ★親が子どもの本来の姿を受け入れず、子どもの存在を否定したり、完璧主義で押さえつけたりすると、子どもの自己肯定感が低くなる傾向がある。
- ★人と比べるのではなく、昨日の自分と今日の自分を競わせる。
- ★親の幸せも不幸も、子どもに「伝染」する。
- ★母親の幸福度が下がった場合、もっと不利益を被るのは子どもの幸福度。
- ★「やらない」も立派な選択肢。

～参考文献 小学館 「非認知能力の育て方」 ポーク重子著 ～

最後まで読んでいただきありがとうございます。ここに書かれていることはデータを基にした客観的な見解の一つです。子どもたちの将来の幸せのために、学校と保護者地域が連携していく一つの方向として、この「非認知能力」をどう伸ばすかについて、共に考えていければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



1月の主な行事予定

1	金	元旦
4	月	3学期始業式
6	水	給食開始
8	金	委員会⑥
11	月	成人の日
13	水	フッ素洗口
14	木	代表委員会
15	金	メディアコントロールデー
19	火	避難訓練（休み時間）
20	水	研究会のため 14:30 下校 フッ素洗口
21	木	代表委員会
22	金	にこにこ学習
25	月	クラブ活動⑥
26	火	6年被爆体験伝承者派遣事業⑤⑥ 諸費振替日
27	水	4年アートの時間⑤ フッ素洗口
29	金	ハッピーソング集会 教育相談日 自由参観日（1～3校時）

☆都合により変更になる場合があります。

2月の主な行事予定

1	月	メディアコントロールデー 委員会⑥
2	火	一日入学・入学説明会
3	水	フッ素洗口
5	金	PTA常任委員会 19:30
8	月	クラブ
10	水	授業参観⑤⑥ フッ素洗口
11	木	建国記念の日
15	月	クラブ⑥（3年クラブ見学）
16	火	地区統一メディアコントロールデー 4年、5年お筆体験
17	水	フッ素洗口
19	金	にこにこ学習・教育相談日 3年昔の暮らし体験 6年命の授業
22	月	クラブ⑥（今年度最終） 卒業おめでとう週間 ～26日
23	火	天皇誕生日
25	木	フッ素洗口
26	金	諸費振替日