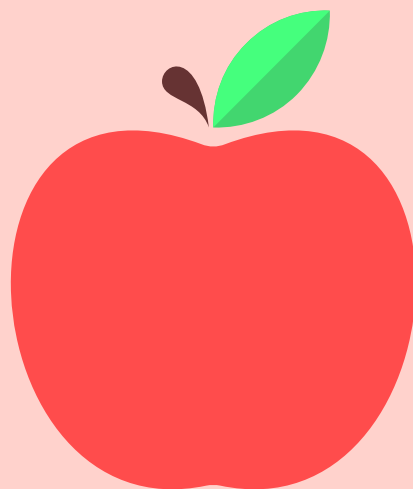


“できた！”が育つ家庭のちから ～子どもたちの心に届く3つの習慣～

非認知能力キャリア教育アドバイザー
東口るみ

りんごが3個あります
5人で仲良く分けるにはどのように分けますか？



認知能力（目に見える力・ 数値化できる）



- テストの点数
- 記憶力
- 言語能力
- 計算力
- 偏差値
- 英検
- TOEIC
- 漢検

非認知能力（目にみない力・ 数値化できない）



自分に関する力

- やり抜く力・GRIT
- 自己肯定感
- 自己効力感
- 自制心
- 回復力
- 想像力・創造力など
- 論理的思考

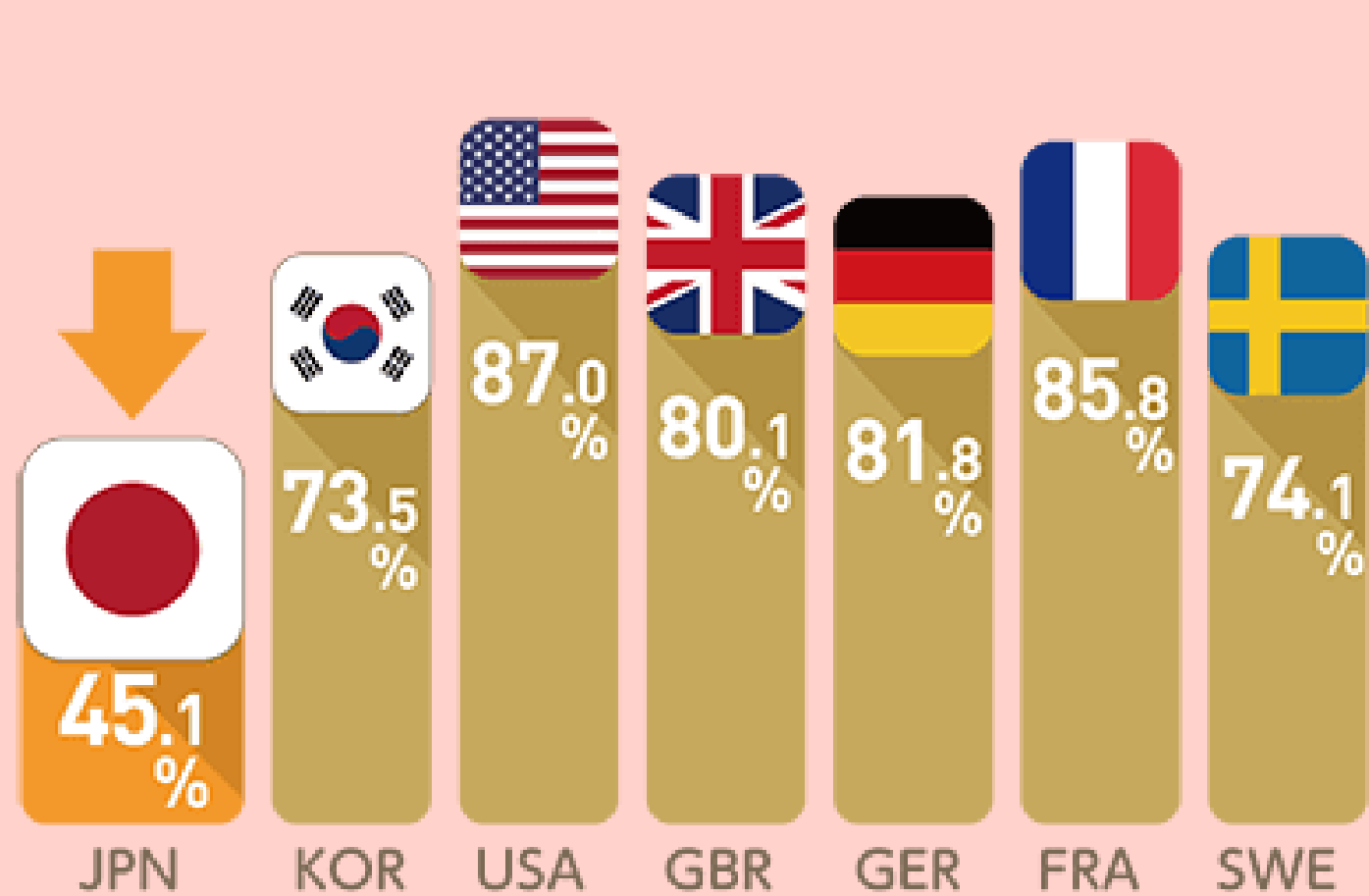
人と関わる力

- 協調性
- 共感力
- コミュニケーション力
- リーダーシップ力
- 思いやり
- 社交性
- 柔軟性など

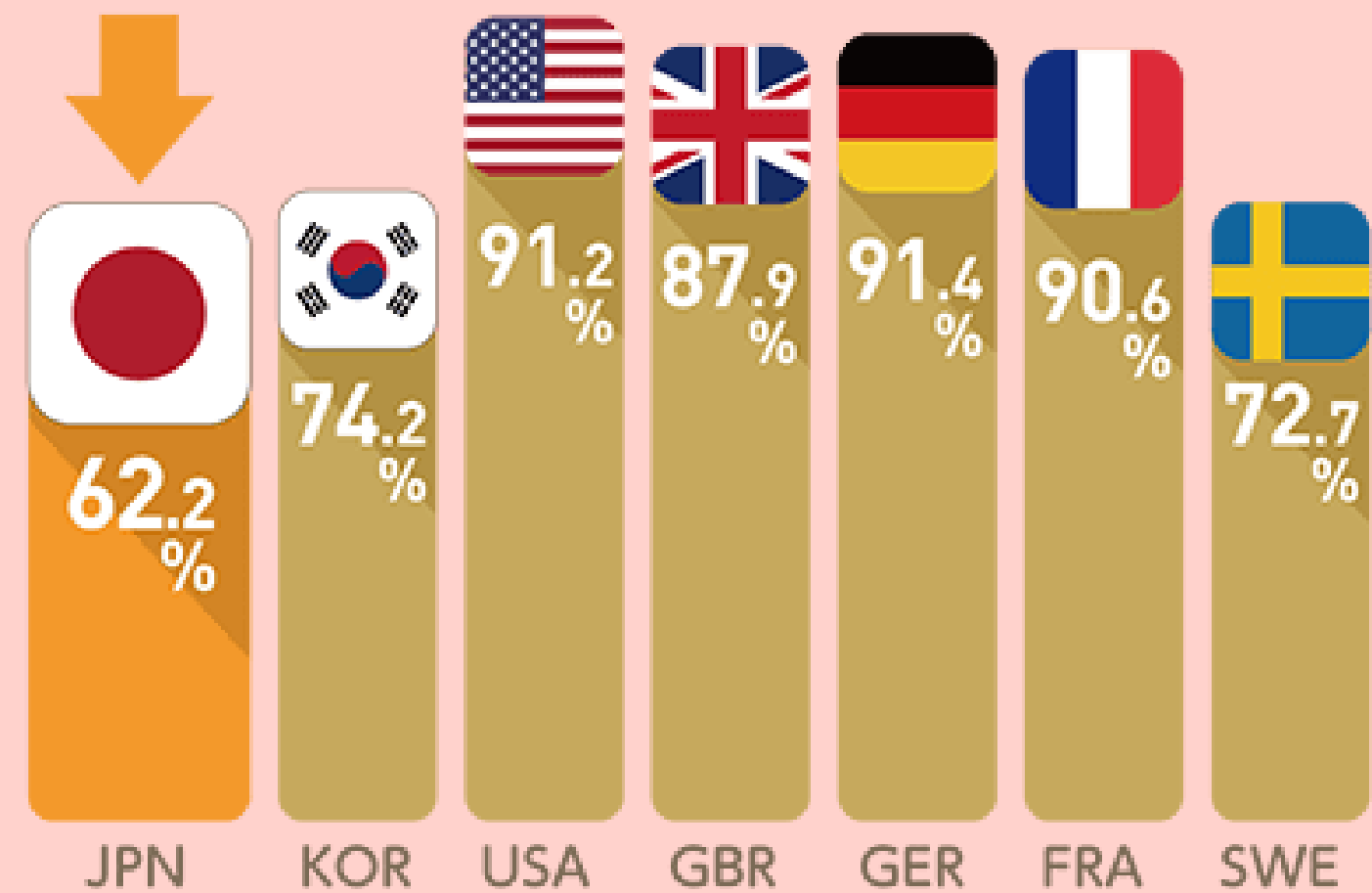
- やり抜く力（GRIT）：長期的な目標に向かって、諦めずに頑張る力
- 自己肯定感：自分を大切にし、自分の良さを信じる気持ち
- 自己効力感：自分の力でやりたいことを実現できるという自信
- 自制心：感情や欲求をコントロールして、計画的に行動する力
- 回復力：困難や失敗から元気を取り戻す力
- 想像力・創造力：新しいアイデアを考え出し、それを実現する力
- 論理的思考：筋道を立てて考え、問題を解決する力

- 協調性：友達と一緒に活動する力
- 共感力：友達の気持ちを感じ取る力
- コミュニケーション力：自分の考えをわかりやすく伝える力
- リーダーシップ力：みんなをまとめる力
- 思いやり：友達に優しくする心
- 社交性：友達と仲良くする力
- 柔軟性：新しいことに挑戦する力

自分自身に満足している

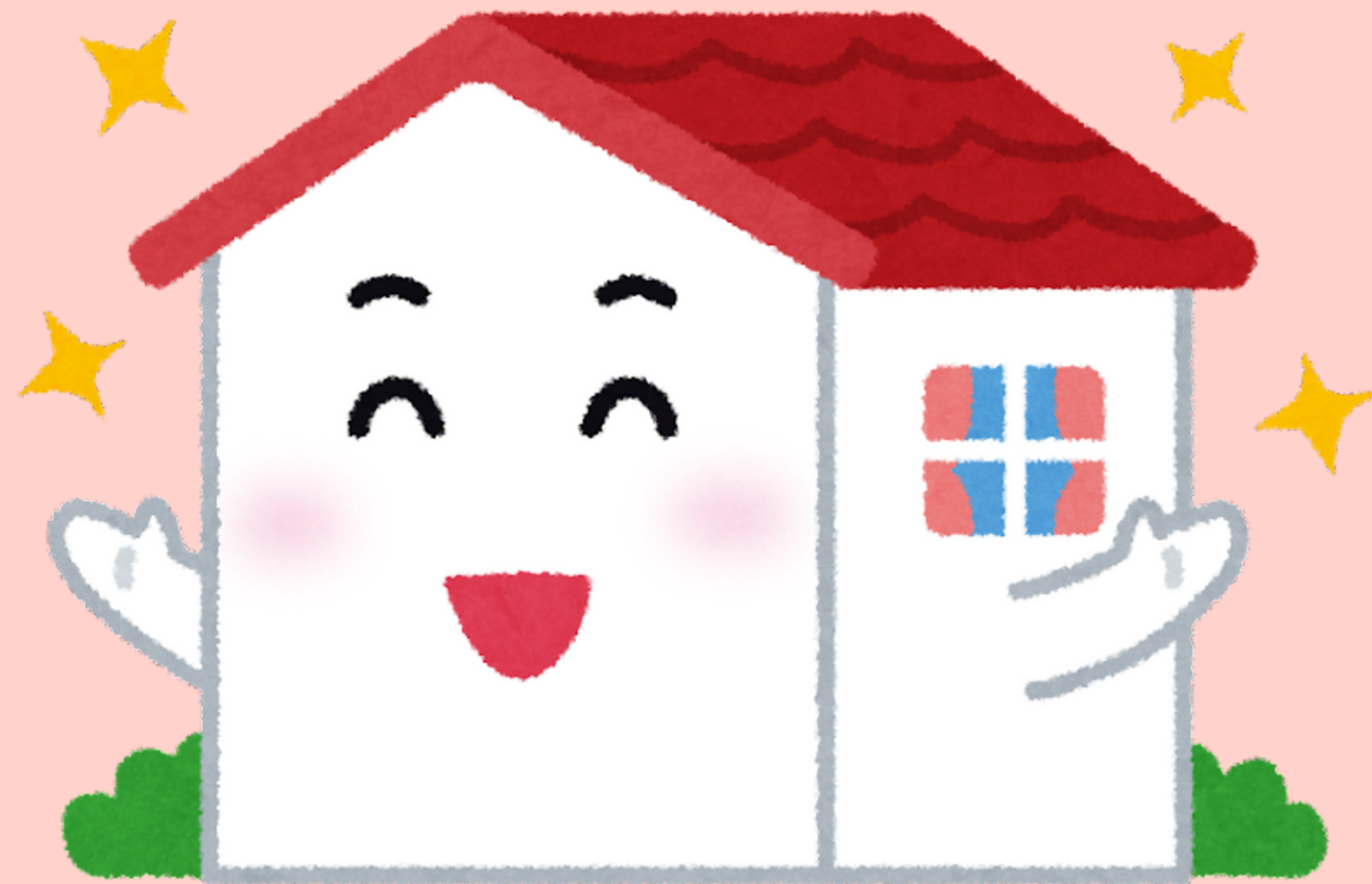


自分には長所がある



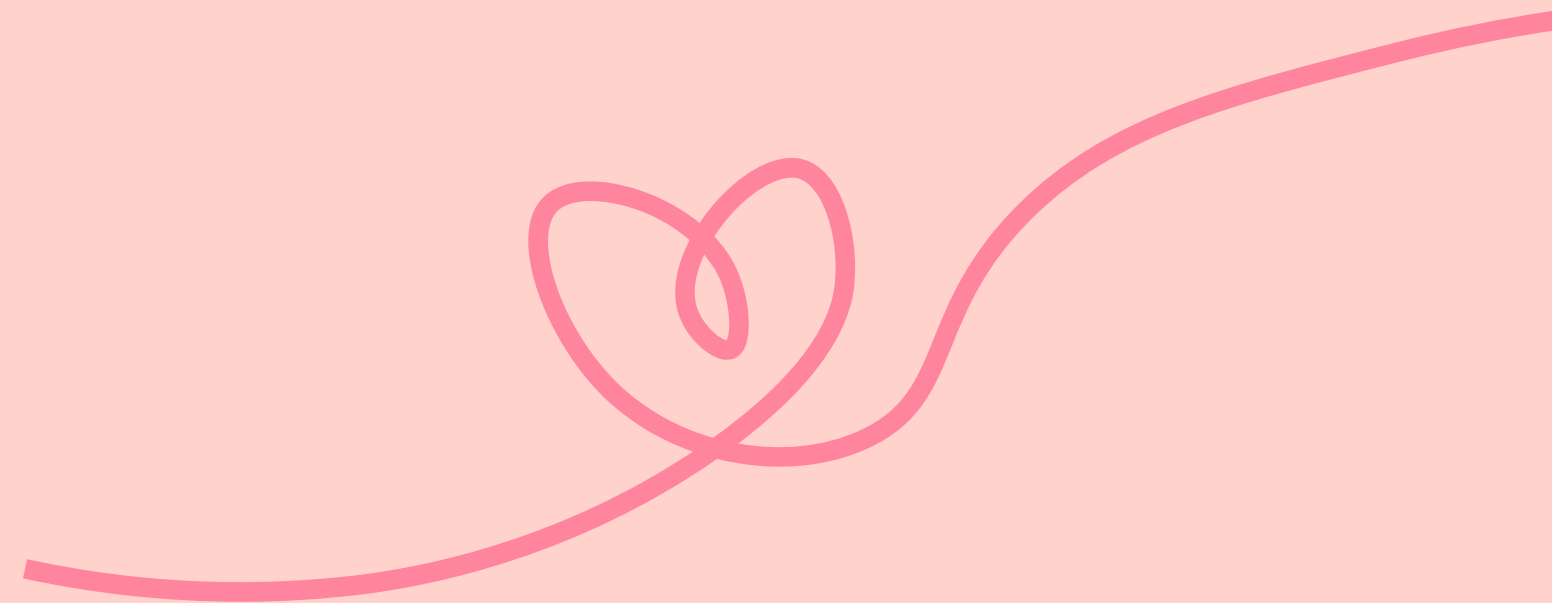
我が国と諸外国の若者の意識に関する調査（平成 30 年度・内閣府）N＝各国 1,000

～子どもたちの心に届く 3 つの習慣～



第1の目標：大人の自己肯定感を高める

自己肯定感とは、
「どんな自分でも大切にできる」という感覚のこと。



自己肯定感が高まると、

- 失敗しても、立ち直れる（回復力）
- チャレンジを恐れず、勇敢に挑む（挑戦心）
- 人との違いを受け入れ、共感を育む（共感力）
- 周りの評価に振り回されず、自らの道を歩む（自立）



私たちは一日に何回質問をしているのでしょうか？

1. 50回くらい
2. 300回くらい
3. 1000回くらい
4. それ以上

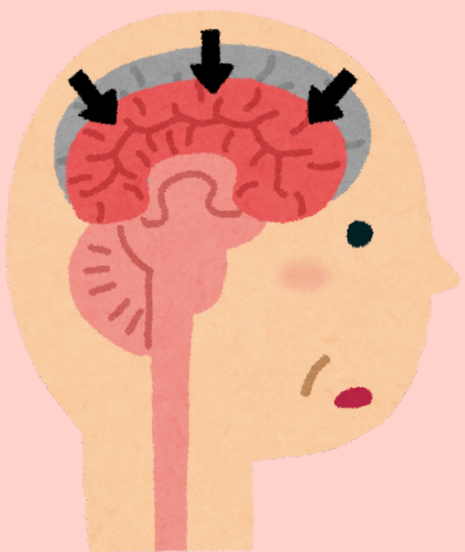


1日の思考のうち約8割がネガティブな内容。

これは「ネガティブバイアス」という脳のクセでもあります。

約8割がネガティブな思考で、毎日繰り返すことで
自己肯定感を下げてしまっています。

しかも、無意識に繰り返してきた自己対話によって
思考パターンや価値観が、形成されていきます。



自己対話の種類

悪魔の声かけ

自己・他者批判の質問

心の声は次のようなものです：

- どうせ○○だから…
- ○○と言われるだけだし…
- でも…
- だって○○さんが…

だって○○なのでできない…

何や誰かの理由で選択している

天使の声かけ

学習成長の質問

心の声は

- **次**はどうしたらいいかな
- だからこそ
- 何から取り組めばいいかな
- **できそう**なことは何かな
- どうにか**出来る**と思う
- **出来てる所**もあったと気づける

自分の意思で選択している

自己対話次第で自己肯定感アップすると選択の仕方が違ってきます

前向きな自己対話の“質”を向上させることも、
筋トレのように少しずつ育てていくものです。



①自己受容をしながら

自分のできている事に気が付く、自己対話のトレーニング

「私って全然ダメ…」

→「今日はいまいかなかったけど、がんばろうとした自分はいた」

「みんなは出来ているのに」

→

「また怒ってしまった…」

→

「疲れた・・・しんどい・・・」

→



前向きな自己対話が大切なもう一つの理由

自分自身に自己対話が厳しすぎて自分を戒めるようなものであれば、
子どもに対しても同様に厳しい声かけになってしまいます。



第1の習慣「今日の自分に“はなまる”をあげましょう」

毎晩寝る前にダメ出しをしながら眠るのではなく、
自己肯定感UPの寝る前3分、
がんばったこと、良かったことを3つ書き出してみましょう。

例

- ・朝ちゃんと送り出せた
- ・怒りながらも最後まで話せた
- ・子どもが笑ってくれた
- ・洗濯干せた！（←これで充分！）
- ・「しんどい」って気づけた私、えらい



自己理解も深まるね 17

なんでもないような、日常の小さな幸せや喜びや感謝とか、
自らの見えない努力を自分で見出すことができれば、

朝の目覚めも気持ち良い自分からスタートできます。

この習慣を身につけていきましょう



研究によれば、母親の幸福度は子どもに良い影響を与え、
情緒的な安定や社会的スキルの発達を助けます。
母親は子どもの成長において重要な役割を担っています。



第2の目標：子どもの力を信じて “見守る”



見守る環境で育った子どもの“非認知能力”とは

- ・ 自主性：「自分でやってみよう」という意欲
- ・ 自己効力感：「やれた！」という経験が自信になる
- ・ 自己肯定感：「信じてもらえてる」という安心感



ヘリコプターペアレント

「ヘリコプター」みたいに子どもの周りをぐるぐる飛んで、何かあればすぐにシュバツと助けちゃう親のことです。



- 子どもが「自分でやってみる」チャンスを逃しちゃう
- その結果、自己肯定感が育ちにくくなるかも
- 子どもが「失敗しても大丈夫」と思えなくなることも...
- 親子の信頼貯金が減っちゃう・・・



ヘリコプターペアレントになりがちな状況とは
誰しも一度は経験する、ヘリコプターペアレントになる瞬間は、
どのような状況で起こることが多いのでしょうか…

⇒時間がなく、“心に余裕”がないとき



こどものためにがんばる毎日

でも、ずっと全力では続きません。

だからこそ、「ちょっとひと休み」

「ちょっと自分にやさしくする時間」を
意識して持つことが大切です。



★「今日の自分にご褒美タイムをあげましょう」

こんな行動が“見守る力”の原動力になってくれます。

- 好きなスイーツをゆっくりと食べる10分
- 子どもが寝た後に、お気に入りの曲を聴いて深呼吸
- 家事をあえて手抜きして、カフェ気分でコーヒーを飲む
- スマホでお笑いの動画も観るのもOK

スタンフォード小児病院などの研究によると、
自己ケア（睡眠・食事・趣味）を楽しむ人は、
育児ライフの満足度がグーンとアップするみたいですよ！



「こんなことでいいの？」と思うかもしれませんが、
“ちょっとホッとする” 時間は、心の栄養です。

“がんばる親” にも、“ゆるむ時間” が必要で、
愛情を長く続けるための準備になります。

心に余裕がでてきたら・・・

第2の習慣 「子どもの“応援団”になろう」

1. 子どもの話は、さえぎらずに最後まで聞く
2. すぐに正さず、気持ちに寄り添う
3. 「こうしなさい」よりも「どうしたい？」と尋ねる

→自己肯定感を育てるために「できた！」の瞬間をこども自身が味わえるように、あえて一歩引いて応援してみましよう

子どもは「親に信じてもらえている」と感じることで、
「自分は大切な存在なんだ」と思えるようになります。

→自己肯定感の土台になります。

★見守ることは「何もしない」ことではなく、
「信じて待つ」という愛情表現

第3の目標 子どもの主体性を育てる

◆ 主体性とは？

→ 「自分でやってみたい」「選びたい」「考えたい」という気持ちのこと。

→ 誰かに言われてやるのではなく、自分から動こうとする力。

「全部大人が決めてた」ことから、
「少しずつ自分に任せる」時代へ、シフトチェンジ！

任せるってことは、「あなたを信じてるよ！
一人前になるからね！」っていう愛のメッセージなのです。

①選びやすい数（2～3つ）に絞ること

→多すぎると迷ってしまい、逆に不安になることがあります。

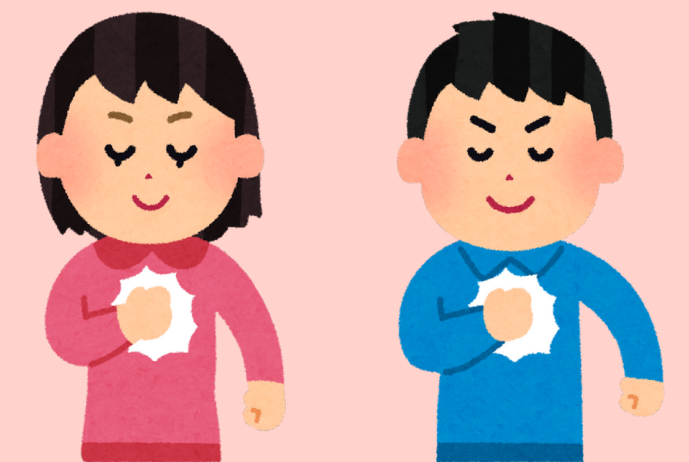
②どれを選んでもOKな選択肢にすること

→大人にとって困らない範囲で選ばせましょう



③選んだことを認めてあげること

→「自分で決められたね」「すごいね」と声をかけると、
子どもの自信につながります。



【持ち物・翌日の準備】

「明日の支度、自分でできるかな？」

それともママの助っ人が必要かな？」

【朝の準備の場面】

「朝ごはん後は、

歯みがきタイム？それともランドセルのチェック？」



親が担うミッション

それは子どもに「こんな自分になりたい！」という目標や、
「やるべきことが出来る自分」のイメージを沸かせることが超大事！

なぜって？それはね、子どもが「自分の憧れの姿」や「やるべきミッション」を
いつも頭に思い浮かべられると、行動力が湧いてくるから。

【GROW（育てる）モデル】での環境作り

- 子どもに「どうしたい？」「どうしたらできる？」
→ そんな時に役立つのがこの【GROWモデル】での環境作り
これは、考える力・決める力を育てる“問いかけのフレーム”です。

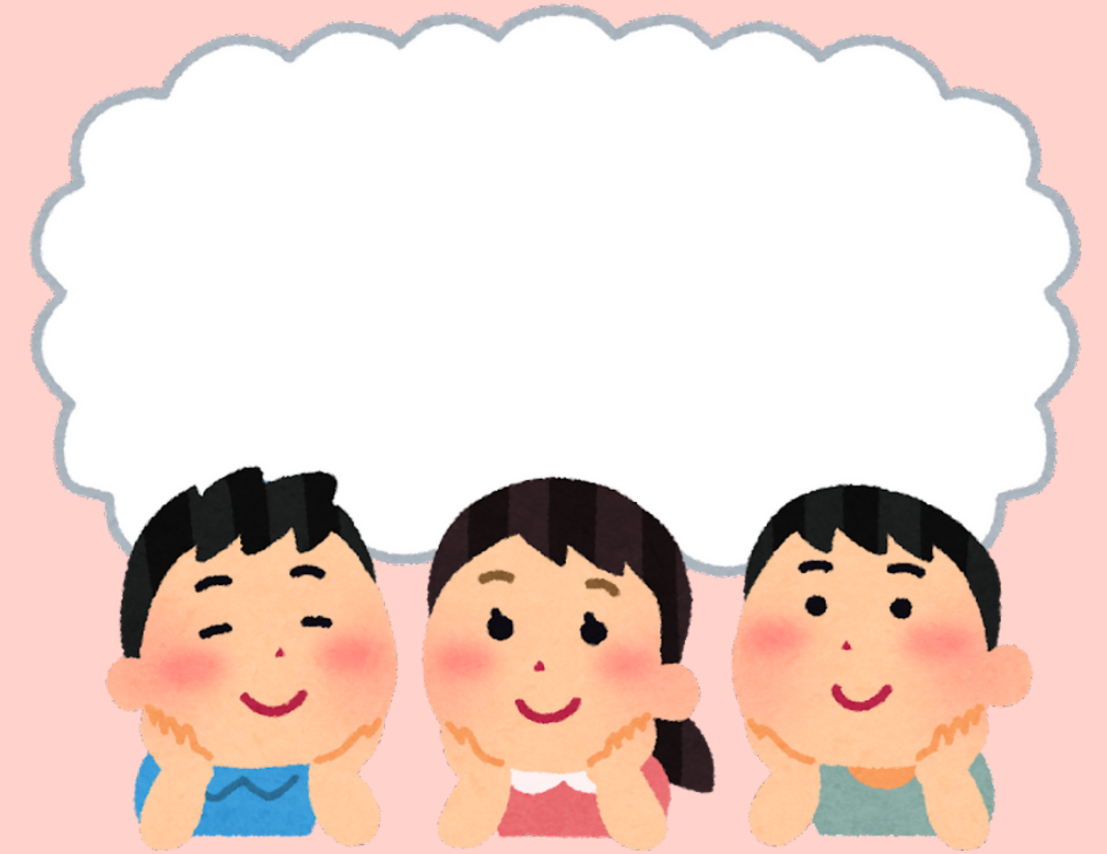
【GROWの4ステップ】

- ・ G（Goal）：どうなりたい？／どこを目指す？
- ・ R（Reality）：今の状況はどう？
- ・ O（Option）：どんな方法があるかな？
- ・ W（Will）：じゃあ、どうする？何から始める？



宿題のGROWモデルの例

- G (Goal) : 「今日中に全部片付けたいぞ！」
 - R (Reality) : 「まだ手つかず。瞼が重たい…」
 - O (Option) :
 - ・ 今すぐ開始！
 - ・ 5分だけの仮眠
 - ・ おやつタイム後にスタート
 - ・ 音読だけ先に片付け、計算は後で
 - W (Will) : 「おやつ食べたら、音読からスタート！」
- 親の関わりポイント・選択肢を一緒に考える（でも決定は子ども任せ）
- ・ 「いいね！」や「よく考えた！」と褒める・失敗も「自分で決めた経験」として大切に！



ちょっと待って！

それ、選ばせているようで
実は選ばせていないかもしれませんね？

● ダブルバインドとは？

「好きにしていよ」と言いながら、結局こちらへと導くような言い回しになっている状態です。

● 例：

子「おやつのあとに宿題する！」

親「え？先にやる方がいいんじゃない？」

これでは、子どもは「結局、お母さんが決めている…」と混乱してしまいます。



第3の習慣

「子どもに“えらべる場面”をつくってあげよう」

選ぶことは、「考える力」と「自信」を育てる第一歩です。

毎日の何気ないシチュエーションで「えらべる場面」を子どもにプレゼントしてみてください。

それが、子どもが「自分でやってみたい！」と思える心の土台になります。

本日の振り返り

第1の目標：大人の自己肯定感を高める

⇒第1の習慣

「今日の自分に“はなまる”をあげよう」

第2の目標：子どもの力を信じて“見守る”

⇒第2の習慣

「子どもの“応援団”になろう」

第3の目標：子どもの主体性を育てる

⇒第3の習慣

「子どもに“えらべる場面”をつくってあげよう」

今日お話しした「3つの習慣」は、
どれも、すぐに完ぺきにできるようなものではありません。

むしろ、うまくいかない日もあるのが当たり前。

大事なのは、“トライアンドエラー”
やってみて、うまくいかなかったらまた工夫してみる。

そして何よりも、
“自分自身を大切にする”という大切な道へと導いてくれます。

東口るみ

ご清聴
ありがとうございました。



ご質問は、uikao@i.softbank.jpまで
お気軽にお寄せください。