

自分と向き合う『自己肯定感を高める声かけ』

イントロ：体験して実感！今日からほめ方・叱り方に自信がもてる

非認知能力を育む子育て、基本のページ

「見えない力」を育むからこそ「やってみせる人（ロールモデル）」の存在が重要です。教える代わりに「声かけ」や「アクション」などまずは親が実践し、やり方を見せてあげましょう。そうすることで家庭で非認知能力を育成する環境を整えます。子どもはその環境で（親の声掛けなど）自然と非認知能力を身につけていきます。ロールモデルとは「間違わない人」ではありません。ぜひ「失敗」もを見せてあげてくださいね。そこでどんな風に「失敗」に向き合うか？の最高のお手本だから。

非認知能力とは

非認知能力とは

テストの点数などの従来の学力（見える力）に比べて自己肯定感・自己効力感・主体性・自制心など目に見えない力を「非認知能力」と言います。

2000年ノーベル経済学賞を受賞

ヘックマン博士の40年にわたる研究で「人生の成功と幸せには非認知能力が大きく関与する」とされました。海外の学校教育も多くが非認知能力の育成（社会情動的教育 Social Emotional Learning）に力を入れています。アメリカでは全米50州のうち49州の公教育でSELが取り入れられています。

非認知能力の育成を取り入れた結果

「学力が上がった」「幸福度が高まった」「生きる力がついた」との報告が世界各国の学校から続々とOECDに寄せられています。

日本の教育と非認知能力

2020年教育改革で日本の公教育に導入。

非認知能力と学力の関係

太子町7つの非認知能力と学力の関係

非認知能力は学力を高める

学力



伝える力

受け入れる力

協働する力

目標・夢を持つ力

挑む力

あきらめない力

自分を調整する力

太子町幼少中一貫教育が実践する非認知能力の育成をご家庭にお届けするために

コーチの仕事は明確なゴール設定とスキルの実践で確実にゴールを達成するお手伝い・伴走をすることです。太子町教育現場で行なっていることの家庭版でぜひ激変の未来を生き抜く子どもたちの「幸せに生きる力」「激変の社会で役立つ力」をご家庭でも高めていきましょうね。

『太子町非認知能力保護者セミナー』の受講

- 第1回：自分と向き合う：しなさいの代わりに自分からやる子になる
- 第2回：自分を高める：どんどん挑戦して自信のある子になる
- 第3回：つながる：思いやりのある子になってほしい、を叶えるコツ
- 第4回：つながる：誰とでも仲良くできる子の鍵はコミュカ

学びとスキルの実践

Reflection sheetの振り返りで確実にゴールを達成する

太子町が育む3つの分野、7つの非認知能力とは？

つながる（伝える力、受け入れる力、協働する力）

自分を高める（目標・夢を持つ力、挑む力）

自分と向き合う（あきらめない力、自分を調整する力）

イントロのテーマに関係するページ

保護者のみなさまのお悩みや願い（課題）にボーク重子がお応えします！どうすれば課題を改善、解決、達成できるか？最高に楽しい子育てのリスクリングによるこそ。

どうせ自分なんて、ほめ方がわからない

Q：子どもが「どうせ自分なんて」と言います。ほめ方が下手だからでしょうか？

Q：ほめ方に自信がありません。どこをほめて良いのかもわからないし、結果じゃなくてプロセスって一体どうしたら。。。。

叱り方がわからない、叱ってもいいの？

Q：叱り方に自信がありません。

Q：言うこと聞かなかったり何度も同じこと言わないとダメな時はきつくしかりすぎてしまいます。

4つのルールで今日から自信がもてる！

自己肯定感が高い人

- ・見方・発言がポジティブ
- ・他者も大事にできる
- ・違いを受け入れられる
- ・人からの見方に左右されない



自己肯定感が低い人

- ・ダメなところばかりに目がいく
- ・他者の目・意見・評価が気になる
- ・グチ、不平・不満・怒りの発言が多い
- ・比較して落ち込みがち

非認知能力：自己肯定感 Self Esteem

良いところもそうでないところも両方ある自分があるがままに受け止めて「自分は自分だからいい」「自分は大事な存在」と自分の存在を肯定的に見る力です。

日本人の子どもの自己肯定感の低さ

低い日本の子どもたちの自己肯定感を指摘する調査結果が次々と報告されています。

- ・2020年ユニセフの幸福度調査で子どもの幸福度は38カ国中37位
- ・2019年（2014年も同様）の内閣府調査でも日本の若者も自己肯定感は欧米6カ国との比較で最低
- ・2015年独立行政法人・国立青少年教育振興機構が行った国際比較調査でも低さが指摘



放っておくとたいへん

自分への質問 Food for Thoughts

ぜひ自分に問いかけてみてね。自分の気持ちに向き合うと思いがけない発見があるかも。

Q：小さなことはほめるに値しない？

Q：いけないことをしたときは自分ならどんな風に接して欲しい？

子どもはいつだって親に認めてもらいたい

自己肯定感の育み方の理論

セルフ・エスティーム（自尊感情）研究の先駆者モーリス・ローゼンバーグ博士は「自尊感情には自分はとても良い、自分はこれでいいという2つの異なった側面がある」としています。

愛着形成

人は自分が自分と認識できるようになってから自己肯定感を育んでいくと言われます。それは大体1歳半くらいから。周りがどんなふうに自分に接するか、笑顔を向けてくれるか、邪険にされるかなどの関わり合いが自分をどんなふうに受け止めるかを大きく左右します。

About ボーク重子 非認知能力育成のパイオニア、BYBS コーチング代表、ICF 会員ライフコーチ

日米2拠点：1998年渡米。2004年にワシントンDCで起業。以来日米で3社を経営

全米最優秀女子高生賞：娘スカイが18歳の時に日本人として初優勝

著書18冊：ベストセラーを含む日本11冊アジア7冊、東洋経済オンラインを含め連載最多数

実績抜粋：講演会・ワークショップ総動員数3万人以上。メディア出演・掲載180媒体以上。学研教室7000人の指導者向け、20万人近い会員保護者向け非認知能力育成プログラムの作成・導入。自治体へ非認知能力を育む子育てプログラムを多数提供。アーテック社と非認知能力知育玩具を共同開発・発売など。



スキルのページ

3週間実践することでぜひ習慣化していったね

自己肯定感を育成する理論をベースに構築した『いつでも・どこでも・誰でも・簡単』に実践できるスキルをご紹介します。楽しく実践して習慣化していきましょう！

自己肯定感を育むスキルの実践：初回の所要時間10分、その後の毎日の実践時間は1回1分

スキル：『ほめ方のプロになる4つのルール』でほめ方に自信を持つ

自己肯定感を育むほめ方の基本

①非言語のコミュニケーション

②ポジティブな見方

③プロセスの肯定

④70%

スキルの実践で得られること：

- ・ほめ方の語彙が増える
- ・ほめる機会が広がる

実践法：やり方は簡単！このワークシートに記入して子どもが見えるところに貼ります。そしてぜひ一日1回自分をほめてあげます。できたら自分の成績表に○をつけます。自分にできると自然と他者に対してもできるようになっていきます。それが自然と声かけに現れてきます。そこから自己肯定感を高める声かけを自分そして子どもに繰り返すことでだんだん自分や子どもに対してポジティブな見方やプロセス重視、70%ルールが習慣化していきます。そして非言語も。

Q：ほめ方の4つのルールを徹底するためにどんな声かけができるかな？

ポイント どれか一つを使ってほめる。4つ全部使ったら子どもは最高に肯定されたと感じます！

非言語＝がっかりした顔で「70点頑張ったね」と言っても「ほめてる」ことは伝わらない

- ・言葉で伝わるのは7%、非言語（表情、声音、ボディーランゲージ）は93%

ポジティブ＝ネガティブ・バイアスという脳の性質で私たちはネガティブに引っ張られがち

- ・ネガティブの真逆のポジティブな見方を選ぶ

プロセス＝結果の再現性は確実でないから「100点えらい」と結果をほめても効果的じゃない

- ・その結果に至るまでにやった「良い行動」を認めることでその行動の再現性が高まる

70%ルール＝100点がよしとされる学力偏重主義では数字でその人の価値まで判断しがち

- ・ちょっとでもできたことがあったら認める。司法試験だって7割できたら合格！100点が合格ラインではなくこれからは「まあまあ」を合格基準にする。

非言語	ポジティブ	プロセス（具体的）	70%ルール
ハグ	いいね	ゲーム我慢して頑張ったものね	ここまではできてるね！

ポイント② できて当たり前、やって当たり前はない！そう思うとほめるところはたくさんある！

スキルのページ

3週間実践することでぜひ習慣化していったね

自己肯定感を育成する理論をベースに構築した『いつでも・どこでも・誰でも・簡単』に実践できるスキルをご紹介します。楽しく実践して習慣化していきましょう！

自己肯定感を育むスキルの実践：初回の所要時間10分、その後の毎日の実践時間は1回1分

スキル：『叱り方のプロになる4つのルール』で叱り方に自信を持つ

説明：納得・理解しなければ繰り返します。何度も繰り返して何度も叱られたら「自分はダメだ」と思ってしまう。理由も聞かれず頭ごなしに叱られたら存在と価値を否定されたようなもの。悪い子！と言われてしまえば「そうかあ」となってしまう。この4つのルールを徹底して子どもが自ら悪い行為をしないようにしていきます。そうすることで自己肯定感を高めます。

自己肯定感を高める「叱り方」の基本

①ダメ！を飲み込む

②行為と人格を切り離す

③理由を聞く

④説明する

スキルの実践で得られること：子どもの気持ちを尊重した叱り方、感情的な叱り方が減る

実践法：やり方は簡単！このワークシートに記入して子どもが見えるところに貼ります。そしてこれまでのように「叱る」代わりにこの4つのルールを実践します。実践できたら自分の成績表に○をつけます。ここでは子どもがやりがちな「悪いこと」を例にとって、自分ならどんな風に子どもの話しに耳を傾け、どんな風に説明するかを練習してみましょう。

Q：叱り方の4つのルールを徹底するためにどんな声かけができるかな？

ポイント 4つのルールの順番に従って「叱る」

ダメを飲み込む

行為と人格を分ける

理由を聞く

説明する

例：電車で騒ぐ（社会のルールを守る）

騒いじゃだめ！
の代わりに

例：お友達を叩いた（社会のルールを守る）

叩いちゃダメ！
の代わりに

例：食べ物で遊ぶ（命と健康を守る）

食べ物で遊んじゃダメ！
の代わりに

例：歯磨きを嫌がる（命と健康を守る）

歯磨きしないとだめ！
の代わりに

例：ゲームをやめない（家庭のルールを守る）

ゲームやめなさい！
の代わりに

以下は自由に書いてね



実践のページ Reflection Sheet

セミナー前の現状認知と終了後の自己決定

「いいえ」がいっぱいあればあるほど素敵。だってそれだけ伸び代が大きいから！セミナー終了後に「はい」が一つでも増えたら大成功です。私たちは自分で決めた時にこそ最も多くの学びと楽しみを得ます。また責任を持ってやり抜きます。でも「やらされてる」と感じる時はその反対なのです。

Reflection Sheet (セミナー前の現状認知とセミナー後の振り返り)

セミナー開始前の現状認知

セミナー

セミナー

セミナー終了後の振り返り

前

後

	はい	いいえ	はい	いいえ
非認知能力とは何かを知っている				
非認知能力と学力の関係を知っている				
自己肯定感について知っている				
自己肯定感の高い低い人の特徴を知っている				
自己肯定感を育むほめ方の基本を知っている				
ネガティブ・バイアスとは何かを知っている				
習慣化に必要なことを知っている				
非言語のコミュニケーションとは何か				
自己肯定感を育む叱り方の基本を知っている				
叱ることが大事な2つの場合を知っている				

セミナー終了後の自己決定 (一番大事なパート)

	はい	いいえ
自己肯定感を育む環境を作りたいと思いましたか？		
自己肯定感を育む環境を作れそうだと感じますか？		
スキルを実践しますか？		

スキル実践の記録 3 週間の記録『ほめ方のプロになる 4 つのルール』スキル、自分の成績表

D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
D8	D9	D10	D11	D12	D13	D14
D15	D16	D17	D18	D19	D20	D21

スキル実践の記録 3 週間の記録『叱り方のプロになる 4 つのルール』スキル、自分の成績表

D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
D8	D9	D10	D11	D12	D13	D14
D15	D16	D17	D18	D19	D20	D21