

自分と向き合う：『自分を調整する力』

第1回：しなさいの代わりに自分からやる子になる

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（社会情緒的教育 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

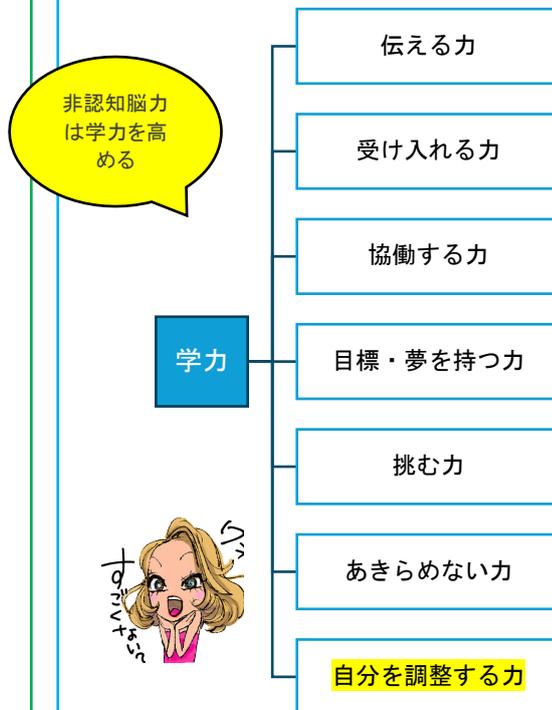
「学力が上がった」「幸福度が高まった」「生きる力がついた」との報告が世界各国の学校から続々とOECDに寄せられています。

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



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。太子町の教育現場で行なっていることのご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）

自分を調整する力に関係するページ

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。

いつまでもゲームばかり、宿題しない

Q：約束の時間になってもゲームをやめないし、宿題しなさいと言ってもやりません。

Q：見守ろうと思って結局気になって「宿題しなさい」と言ってしまいます。

その時の気分で叱ったり甘やかしたり

Q：忙しい時とか「静かにしてくれるならいいか」とゲームをさせておいたり、親の都合や気分で対応が変わります。

鍵は「やるべき時にやるべきことをやる力」

非認知能力：自制心 Self management

ひとことで言うなら「良い行動を習慣化する力」。「やるべきことをやるべき時にやる力」と「感情を管理する力」に分けられますが、ここでは「やるべきことをやるべき時にやる力」にフォーカスします。誘惑が多い毎日だからこそ楽しみを先送りにしてまずはやるべきことをやる。こんなふうに自分を調整できたらそれは最大の強みと言えますよね。

自制心が高い人

- ・感情をコントロールできる
- ・ルールを守る
- ・計画性がある
- ・目標を見据えて頑張る
- ・On/Off



自制心が低い人

- ・感情的になりやすい（特に怒りなど）
- ・気分でルールを守ったり破ったり
- ・衝動的
- ・長続きしない
- ・ダラダラ、ながら

アメとムチ（ご褒美と叱責）は逆効果

ゲームやりたい、やめなさい！宿題やりたくない、やりなさい！のイタチごっこは忙しい毎日では頭の痛い悩みです。だから思わずご褒美で釣ったり叱ったりしがち。その時は効果目があるけど、実は逆効果なのです。叱られたら怖いからやるのは恐怖が子どもの行動を調整しているだけ。自ら責任ある意思決定・行動を選択していないからその場は良くても繰り返します。ご褒美も同じ。もらえないとなったらやりません。大事なものは自分で自分を調整（自己管理）できること。

自分への質問 Food for Thoughts

Q：自己管理できないとどうなるかな？

自制心って我慢のことじゃないの？いいえ、最高に素敵でポジティブな子育ての見方です！

自制心は最大級に大事な非認知能力なのですが、結構地味な存在です。それは「自制心＝我慢＝嫌なことを我慢してやる、やりたいことを我慢してやらない」という具合にネガティブに捉えられがちだからです。でもこんな見方はどうでしょうか？とっても素敵な力に思いませんか？

先を見越す・ポジティブな結果を想像する

良い行動を選ぶ

ゲームやめたくない

でも今やめたら宿題のあとの残った時間全部ゲームに使える

さっさとやっちゃおう

子どもの自制心と将来の成功を計ったマシュマロテストというものがありますが、そこで判明したのは楽しみを先送りできた子の方が後々テストの点数も良かったということです。自制心って楽しみを先送りにする力とも言えます。だから親にとっては子育ての一番の見方なのです。

About ボーク重子 非認知能力育成のバイオニア、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。



自制心の育成と年齢に関する基本のページ

自制心は子どもの年齢によっても育み方が変わってきます。まずは自制心と年齢的な育成段階を知ることから始めましょう。年齢や発達の段階でまだできないこともたくさんあります。過剰な期待や「このくらい普通はできるでしょ」という思い込みは子どもの自己肯定感や自己効力感そして主体性を阻害する可能性もあります。まずはここで「こんなもんなんだ」の現実に触れてみましょう。

自制心の育成と年齢の基本情報

3歳：親が言っていることがわかっているような、いないような時期

- ・「ルール」を押し付けるのではなく「どうしてそれは良いのか、ダメか」を「説明」します
- ・まだまだイヤイヤ期を引きずっている頃だからこそ根気よく、何度も同じことを同じ状況で説明することが大事。
 - ・お友達を叩いちゃいけないんだよ、痛いからね
 - ・道路で遊んじゃいけないんだよ、車に轢かれるからね

4歳—5歳：家庭にも社会にもルールがあることが分かり始める時期

- ・「良し悪し」の説明に加えて「行動のその後」を説明して「ポジティブな結果を想像する力」を高めてあげましょう。
 - ・〇〇したらどんな素敵なことがあるかな？
 - ・弟におもちゃ貸してあげたらどうなるかな？きっとすっごく喜ぶよね。
 - ・お庭のお花にお水をあげたらどうなるかな？きっと元気に咲くよね。

小学校低学年：社会性（人間関係の構築など）が身に付いてくる時期

- ・説明+引き続きポジティブな結果を想像する力を育みます。
- ・ポジティブを想像する理由は人は楽しいからやりたいのであって、つまらない、怖い、嫌なことを進んでやる人はあまりいないからです。
- ・良いこととは「できるようになる」「頑張った自分」「寝るまで好きなことができる」など。
 - ・今宿題やっちゃったらどうなるかな？後はいっぱい遊べるね。
 - ・やめるって約束の時間にゲームやめたらどうなるかな？明日また遊べるね。

大人のイライラが減るかも：こんな風に自分を調整する力の育成は年齢によっても変わってくることを知っていればポジティブな「あきらめ」でイライラの回数も減っていくかもしれません。

自制心と良好な人間関係

人は社会的動物で私たちはコミュニティーの中で人との関わりの中で生きていきます。そこで重要なのが「社会の責任ある一員としての行動」です。それが出来るか出来ないかが良好な人間関係の構築に大きく関わってきます。そして良好な人間関係は人生の幸せに最も寄与するというハーバード大学の75年に渡る研究結果もあります。

感情を管理するスキル

怒りなどのネガティブな感情を爆発させてばかりでは良好な人間関係を築くことは難しいです。ではどうするか？感情の管理も自制心を育むスキルを使えば誰でもできるようになります。でもそれはまた別のセミナーで。

親の自制心が試されるのが子育て

子どもは親が思ったようには行動しないし、何度も言わないとダメだし、忙しい時に限ってやらかす。だから子育ては親の忍耐力が試されることの連続なのです。その度にグッと堪えて説明する。それが毎回できたらどんなに素敵か。でもそれは理想であって現実的じゃないです。親だって人間ですもの、爆発する時があります。そんな時は自分を責めない。爆発するにはそれなりの理由があるので、子ども相手に爆発するのは子どもの心の安心安全を脅かすので、そんな時は即座に「ごめんね」と謝りましょう。親だって間違えたら謝る。それもロールモデルの姿です。そして回数を減らすよう努力する。

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

ここでは「やるべきことをやるべき時にやる子」を育むスキルをご紹介します。「いつでも・どこでも・誰でも・簡単」に実践できるスキルで自分を調整する力の基礎を築きましょう。

自制心を育むスキルの実践：初回の所要時間20分、その後の実践時間は1回1時間

スキル：『インターバルトレーニング』スキルでON/OFFスイッチを作る

「今やらなかったらもうあとがない!」「今やめたらもう次はできない!」そう思ったら大人だって必死になって今やっていることにしがみつきます。でも「今やめても、またすぐできる」と思ったらどうでしょうか?「今は宿題をやって、次は大好きなゲーム、それが終わったらまた宿題をやって、残った時間は全部ゲーム!」という具合に一旦中止してもまたそれをやる機会が約束されていたらどうでしょうか?このスキルはやるべきことをやるべき時に自らやることを習慣化するのに最適です。コーチ重子は今も毎日実践しています。なぜなら大人の作業効率と集中力も高めるためにも最高のスキルだからです。大人のON/OFFスイッチ作りにもぜひ使ってね。

スキルの実践で得られること：気持ちの切り替えがしやすくなる

ゴール：まずは3週間自分ひとりで実践。ぜひ子どもが見ている場所でやってね。子どもは面白がって真似します。次に1日1回子どもと実践する。習慣化するまでは毎日は大変かもしれないからまずは週末に1時間子どもと一緒にやってみることから始めると良いかと思います。これが習慣化すると「宿題しなさい!」を言わなくてよくなる、まるで魔法のようなスキルなのです。

実践法：最初の1回はON/OFFを体験するために5分単位で行います。2回目からは15分単位で2つの作業を交互に1時間行います。順番はやるべきこと、やりたいこと、やるべきこと、やりたいことの順です。やるべきことが全部終わって寝るまでに時間が余ったら、やりたいことに使える。そんなルールがあると俄然「さっさとやるべきことをやっしまおう」と思えますよね。まずは親がひとりで3週間実践して子どもが「やりたい」と思う環境をつくりましょう。

ポイント①：親子で一緒にやるのが習慣化には最も効果的。

ポイント②：先送りにする楽しみがあるように最後は「やりたい」で終わる。



ポイント③：勉強のもの以外一切置かない

親子と一緒に勉強するテーブルには勉強に関するもの以外は一切置かないこと。また周りにも携帯やゲーム、テレビ、パソコンなど子どもの気が散るようなものは置かない、もしくは何かで覆ったりして見えないようにしましょう。大人だって気が散るのだから、子どもなら尚更です。

スキル実践の記録 3週間の記録『インターバルトレーニング』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



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 セミナー終了後の振り返り	セミナー前		セミナー後	
	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				
ご褒美や叱責はなぜ効果的じゃないかを知っている				
自制心とは何かを知っている				
自制心の高い人の特徴を知っている				
自制心の低い人の特徴を知っている				
自制心の年齢による発達の段階を知っている				
インターバルトレーニングとは何かを知っている				

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
自制心を育む環境を作りたいと思いましたか？		
自制心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？		

保護者セミナーの感想、こんなこと知りたいなど、みなさんのご意見をぜひ聞かせてね。

最後にひとこと：学校の授業とインターバルトレーニング

学校も同じ科目、同じ作業をずっとやるのではなく時間でどんどん違う科目や作業をやっていきます。その中にはやりたいこともそうでないこともあるだろうけど、時間で区切って決められたことをやっていく。それを家庭でも行います。お家では大好きな「遊び」が「やるべきこと」と交互にできるのだから、ずっとやる気が出るのじゃないかな。ダラダラ・ながらにさよならです！