

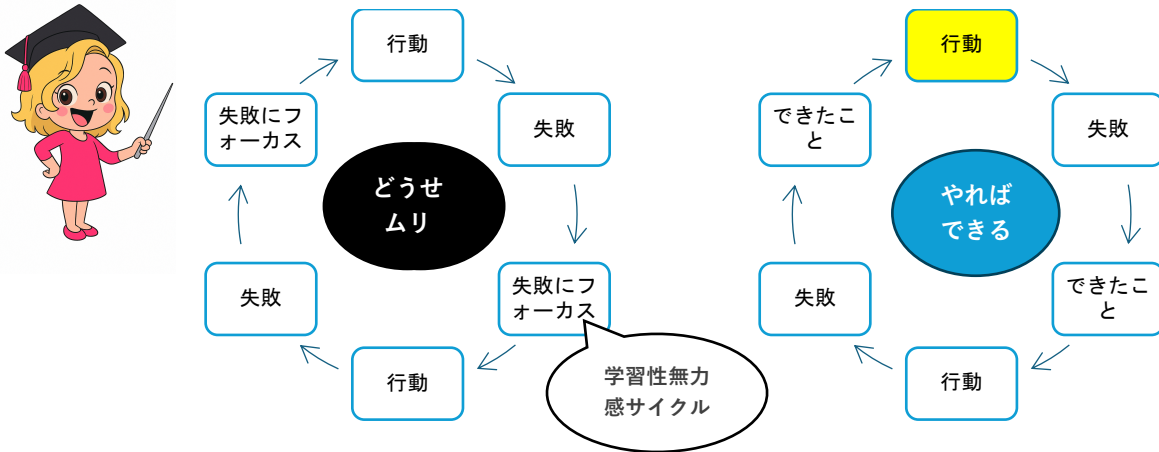
非認知能力を育むセミナー：幸せに生きる力を育む

第2回：子どもの自信を育む「挑戦する力」を育む

今回のテーマ①：自己効力感

親のひとことが「どうせムリ」から「やればできる」に変える

自己効力感
サイクル



自己効力感 Self Efficacy

「できる」「きっと大丈夫」と思う力。失敗を恐れずに挑戦する力。自信のある子の鍵！

自己効力感を阻む学習性無力感

できなかった経験が繰り返されることで「どうせやってもムリ」「また失敗する」と学習してやる前から諦めてしまうこと。



「できると思う」は人生を切り開く大事な非認知能力。育成の鍵となるのが『言葉かけ』です！

自己効力感の育み方の基本

バンデュラ博士は4つを意識して行動すれば自己効力感を高めることができますとしています。

- 1 成功体験「できた！」
小さな成功を積み重ねる、できた経験
- 2 社会的説得「いいね！」
ほめられた経験
- 3 代理体験「やっているのを見る」
誰かの目標達成を見て「できる」を疑似体験
- 4 健康的な生活「規則正しい」
ちゃんと寝て食べて運動して清潔

自己効力感が高い人＝失敗を恐れず挑戦

- ・きっと大丈夫、できると思う
- ・失敗しても次は大丈夫と思える
- ・失敗を恐れない、チャレンジできる
- ・行動力がある

自己効力感が低い人＝やる前から諦める

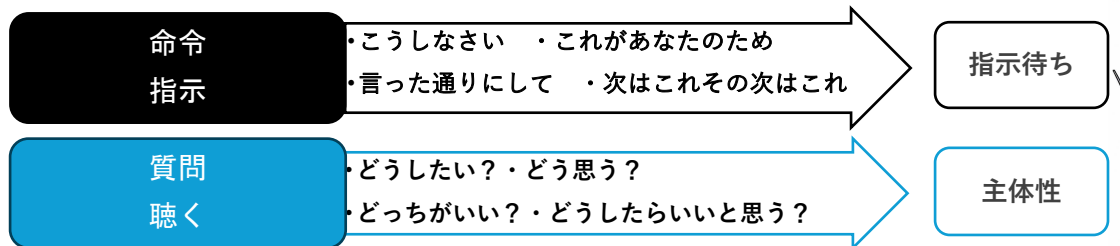
- ・どうせムリとやる前から諦める
- ・どうせまた失敗すると行動しない
- ・失敗を恐れる
- ・行動しない

お役立ちポイント：2 社会的説得を意識する＝ほめられたら「ありがとう」

謙遜は美しい行為ですが、度を過ぎるとせっかくほめられているのに自ら「自分がそんなにできるわけがない」と否定してしまうことにもなります。大人はそれが「謙遜」だとわかっているけど子どもは鵜呑みにしてしまいがち。子どもがほめられたらまずは「ありがとう」が「いいね」です。

今回のテーマ②：主体性

親のひとことが「次何すればいいの？」から「これやってみたい！」に変える



主体性 Initiative

「できる」「きっと大丈夫」と思う力。失敗を恐れずに挑戦する力。自信のある子の鍵！

主体性を阻むトップダウン（命令・指示）

命令・指示通りに動いてくれる子どもは「育てやすい」かもしれませんが、自分で考えたり探索する余白を与えられないことで「次何するの？」「ママ・パパが決めて」となりがち。



「やりたい」は人生を切り開く大事な非認知能力。育成の鍵となるのが『言葉かけ』です！

主体性の育み方の基本

- 1 自己決定感
自分で決めることでやる気が出ます
自分で決めた時に自ら行動します
- 2 好奇心を刺激する環境
答えをすぐに与えないことで知的好奇心が刺激されます
- 3 経験値を上げる
考えるペースとなる知識の量を増やしてあげることで「やってみたい」の選択肢を自ら広げることができます

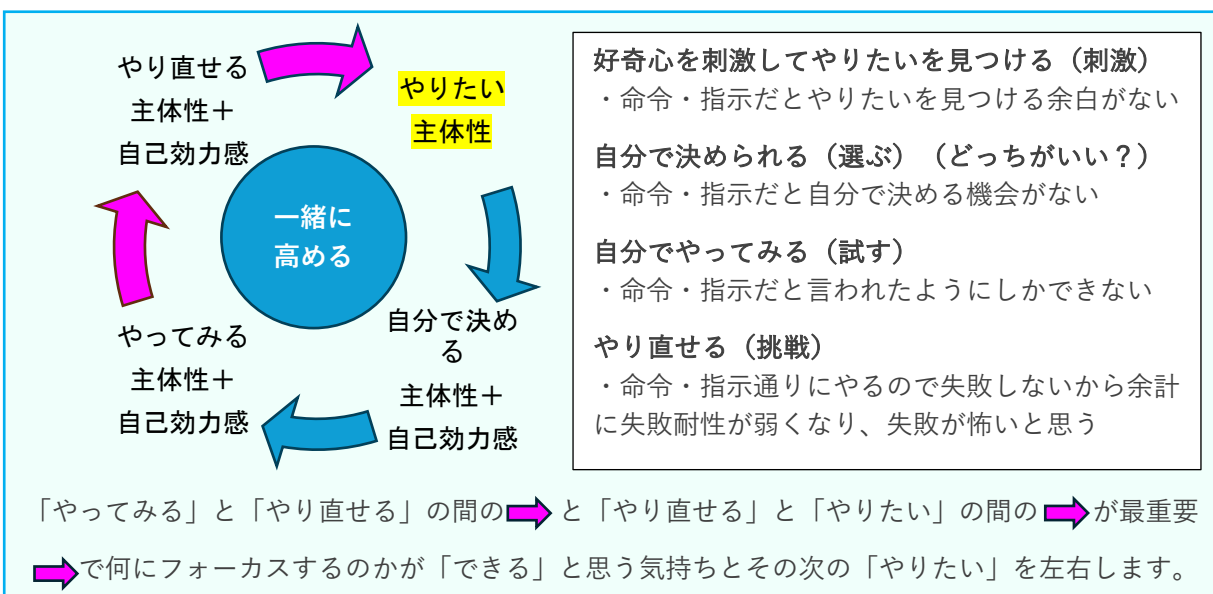
主体性が高い人

- ・きっと大丈夫、できると思う
- ・失敗しても次は大丈夫と思える
- ・失敗を恐れない、チャレンジできる
- ・行動力がある

主体性が低い人

- ・どうせムリとやる前から諦める
- ・どうせまた失敗すると行動しない
- ・失敗を恐れる
- ・行動しない

自己効力感と主体性是一緒に育むのが正解



You can
do it!

スキルのページ

小さな成功の積み重ね、新しいチャレンジ、やりたいことを見つける。自己効力感と主体性を別々に育む方法はたくさんあります。ここではあえて忙しい毎日だからこそ日常のやり取りを少し変えるだけでできる自己効力感と主体性を一緒に育むスキルをご紹介します

スキル：自信を育む「どっちがいい・こっち・できたねの3ステップ」言葉かけスキル

初回の所要時間10分（学びの時間）、その後の実践時間は1日1回1分

たったこれだけで子どもの表情も行動も変わっていきます。1回だけだと効果は薄いけど、根気よく継続してこんな言葉かけが習慣になったら子どもはいろんなことに挑戦して自分で自分の人生をどんどん切り開いていきます。1日1回1分をまずは3週間続けてね。

基本＝命令・指示から自己決定に導く

しなさい・やりなさい

主体性・自己効力感を高める

どっちがいい？どっちならやりたい？

選択肢を与えて「やりたい」方を選ばせる。自分で決められる、言ったことはやるという成功体験

早く宿題やりなさい

主体性・自己効力感を高める

宿題先？それともご飯が先？

やめることが前提で、その上で「自分はどちらならやりたいか」を選ばせるのがコツ

ゲームやめなさい

主体性・自己効力感を高める

ゲーム終了時間だけど後5分でやめる？それとも今やめて後で5分やる？

突き放されると一挙にやる気を失うので、主体的にどうやったらできるかの方法を探す流れを作る

自分でやりなさい

主体性・自己効力感を高める

どうしたらできると思う？一緒にやってみる？

基本：答えの代わりに考える機会を与えて興味を持たせて自分で探そうという流れを作る

ママ、これどうすればいいの？

主体性・自己効力感を高める

どうすればいいんだろうね。どう思う？

これってどうして？これって何？

主体性・自己効力感を高める

なんだろうね。どうしてかな。調べてみようか？

最重要ポイント＝成功体験を言葉で強化＝「できた」という感覚を残す

ここで「できなかったにフォーカスすると「やる気」は失せ、学習性無力感のサイクルも始まってしまいます。どんな小さなことでもできたら言葉で肯定して「できた」という感覚を確実に残しましょう。失敗にも必ず「できた」があります。それを見つけて言葉で伝えましょう。

自分でやめられたね	約束守れたね
自分でできたね	言ったことちゃんとやったね
いっぱい試したね	昨日はできなかったけど今日はできたね
自分で答えを見つけたね	頑張ったらできたね

お役立ちポイント：お手伝いは主体性＋自己効力感の宝庫！やればやるほど自信がつく

「ちょっと助けてもらえるかな」と子どもに言ってみましょう。「洗濯物干すのとたたむのどっちがいい？」「うわー、嫌だ」と言うかもだけど役立って嬉しくない人はいません。お手伝いの後は「ありがとう、助かった！」と言言葉で強化。継続することで「自分は役立つことができる」という成功体験がたくさん積み重なります。

スキル実践の記録 3週間の記録『どっちがいい、こっち、できたねの3ステップ』スキル、自分の成績表 1日1回「しなさい」の代わりに「どっちがいい」と聞いたら◎をつけてあげてね。加えて「できたね」と言葉で強化できたらもう一つ◎。できない日があって大丈夫。そんな時はどうしてやらなかったかの理由を書けば○。◎2点、○1点。さあ、3週間で何点かな？

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

最大1日
4点！

自分の成績表で子どもを巻き込む！

自分の成績表を子どもが見えるところに貼っておきます。そして記入の際には「これはママ、パパの宿題なんだよ」と言います。そうすることで2つの素敵なことが起こります。まずは「宣言しちゃったからやらないと！」という自分のスキル継続のモチベーション。もう一つは子どもが真似したくなること。

そして実は裏テーマが！それは親も楽しく宿題をする姿を見せることで、子どもが「宿題やるのは当たり前」「宿題も悪くない」と思う環境を作り出すこと。一石三鳥の効果があります。

おまけ：これまでの復習

非認知能力と学力の関係

学力を高める縁の下
の力持ち

学力

できると思う（自己効力感）

やってみよう（主体性）

面白そう（好奇心）

別の方法あるかな（柔軟性）

ゲーム我慢して宿題やろう
（自制心）

わかんないと一緒に勉強しよう
（共感力・協働性）

テストの点数が良くても悪くても自分は大事な存在だ
（自己肯定感）

イントロダクション（5月18日）

今日からほめ方・叱り方に自信を持つ！

自己肯定感を高める言葉かけのセミナーでした。

自己肯定感

- ・自分があるがままに受け止める力
- ・自分は大切な存在と思える力

高めるスキル：ほめ方のプロになる4つのルール

- ・非言語のコミュニケーション（ハグなど）
- ・ポジティブ（良いところ、できたところ）
- ・プロセスの肯定（頑張った過程を認める）
- ・70%ルール（完璧だけがいいんじゃない）

高めるスキル：叱り方のプロになる4つのルール

- ・ダメ！を飲み込む
- ・行為と人格を切り離す
- ・理由を聞く
- ・説明する

Good
Job

第1回（6月8日）

待てる力・頑張る力を育む

人生の成功と幸せの鍵、自制心セミナーでした。

自制心

- ・先を見越して良い行動を自ら選ぶ力

高めるスキル：インターバルトレーニング

- ・やるべきことをやるべき時にやる、を選ぶ訓練