



# こども相談室だより

令和4年 1月発行 No.26



こども相談室だより第26号を発行します。  
今回は、「非認知能力を育てよう」と  
「レジリエンス(心の回復力)について」のお話です。



## 非認知能力を育てよう

～非認知能力ってどんな力？～ 読み・書き・計算等、点数等で表すことのできる力を『認知能力』と言うのに対して、目に見えない、点数で表せない「感情や心の働きに関連する力」のことを『非認知能力』と言います。下の図のように3つに分けられます。この力がこれからの世の中で必要になってくるそうです。

目標に向かって頑張る力  
(忍耐力・自己抑制・目標への情熱)

頑張るぞ!  
できるようになりたい!

他の人とうまく関わる力  
(社交性・敬意・思いやり)

協力して作ろう!  
手伝うね

感情をコントロールする力  
(自尊心・楽観性・自信)

うまくいかない!  
次は頑張る!

### 非認知能力を育むポイント

- 大人とのかかわり・・・身近な大人が子どもの心に寄り添い、子どもは大人から無条件に愛されているという経験を得ること。この経験をすることで大人への信頼感を持ち自分の気持ちをコントロールしたり、自分から物事に取り組んだりする力ができていきます。
- あそび・・・子どもが自発的にあそびこむこと。その中で「もっとあそびたい」「どうして?」「こうしてみよう」という気持ちが出てきます。それにより「やる気」や「粘り強さ」「探求心」が身につけていきます。

※つまり、身近な大人とかかわり、夢中であそぶことが非認知能力を育むことになるのです。



幼児期にこうした能力を育むことが、次の成長に向かう土台になります。大人は子どものしていることに関心を寄せて見守り、子どもが必要とする時には手助けをする。そんなスタンスでよいでしょう。

# レジリエンス(心の回復力)について



レジリエンスという言葉、最近見たり聞いたりする機会が増えていませんか？

近年、心理学の分野等で、「心の弾力、回復力、立ち直る力」などを表す言葉として使われています。

人は苦しさ、悲しさ、つらさを経験する中で、時には心が折れてしまうことがあります。レジリエンスが意味するのは立ち直れること。決して折れない「強さ」というよりは「しなやかさ」。木に例えるなら枝が再生するようなイメージでしょうか？

この力が元々高い人もいるものの、その人の暮らし方など環境しだいで育っていくのがポイント。特に幼児期、学齢期のお子さんにとって、この力が育つことで、自己理解や物事に取り組む意欲、困った時に他の人に助けを求める力につながっていくとも言われています。

## ポイントは・・・



### \*生活・気持ちの安定

生活リズム、体調を整える。メディアの利用等は、ルールを決めてからにする。リラックスできるよう、好きなことができる時間や場所を確保する。

### \*目標設定・周りのサポート

上手くいっていることに目を向ける。確実に出来そうなこと、もう少しで出来そうなことからチャレンジ。上手くいかないことは他者の力を借りる経験をしていく。

### \*自己決定・自己効力感

自分で選ぶことで責任感を持つようになり、達成できた時の自信につながる。家や地域の中で出来そうなお手伝いや活動をするなど役割を作っていく。

### \*自律の力・切り替え

上手くいくこと、いかないことの経験を通して自分の得意なこと、苦手なことを知っていく。気持ちを切り替えられる方法、活動を大人と探す。工夫する。



## 「失敗のすすめ？」

子どもが「失敗はやり直しができる」という気持ちを持てるためには、実は大人が失敗する姿を見せることが効果的だとも言われています。失敗を分かち合い、「どうしてそうなったのか」と一緒に考えることで、子どもは方法がひとつではないことや他の選択肢を学び、次なるチャレンジの力へとつなげていくのかもしれない。

