



# 大宮小だより

作成 塩谷町立大宮小学校長 山田 敏夫

令和3年度 2月号 (2022.2.25 発行)

学校教育目標【具体目標】・進んで学ぶ子・思いやりのある子・明るく元気な子  
【校訓】かしこく やさしく たくましく

○子どもたちの自己肯定感を高めましょう。(その8)

## ・前回の復習

「三日坊主」は脳の働きから考えると自然なことなので、克服するためには自分のことを客観的にみただけでなく、自分の無意識を書き換える必要がある。そして、そのためには繰り返しが必要で、繰り返しのためには**仕組みが必要**である。その仕組みの例が、五郎丸選手の「ルーティーン」や大谷選手の「マンガラート」である。

※(「自律する子の育て方 工藤勇一 青砥瑞人著」より引用しながら構成しています。)

## ・メタ認知能力を高めるためには (子ども自身に解決させる)

「自分で課題に気づき、自分なりに解決策を考えること」を繰り返すことが重要。なぜなら自分ごととして課題に取り組み、工夫をしながらそれを乗り越えた体験は、その子が一生使える武器になるからです。「自分ごと」になっているかが重要なので、もちろん大人はその手助けはしますが、最後は自分で決める形にすることを意識しています。これを繰り返すことで身に付けた力(行動特性)の中心的なスキルがメタ認知能力です。

メタ認知能力を少しずつ訓練して、せめて社会に出るときにはその下地だけでもしっかりとつづけておけば、経験をさらに積むことでその力はどんどん磨かれていきます。

## ・メタ認知能力を得るためには (「反省しない」が出发点)

三日坊主の例えやルーティーンの話からもわかるように、メタ認知能力は自分を俯瞰的に見つめる力を高めていくことによって得ることができますが、その際に気を付けてほしいのは「反省しないこと」「自分を責めないこと」です。そのためには親は「子どもを責めない」「否定しない」を徹底しないとけません。メタ認知をする上で大切なのは、自分に関する情報や評価を「自己否定の材料」に使うのではなく、「自分の成長の糧」に変えていく意識の改革です。そこがすべての出发点です。

その意識を変えるためには、多くの人々が常識だと思っている思考の大前提となる部分をまるっきり上書きしないとけません。

「理想的な人間を目指せ」→「人間は所詮でこぼこだよ」

「失敗は許さない」→「人間は誰でも失敗するしたとえ失敗しても大丈夫」

「いい学校に行け」→「学校なんて練習場に過ぎないよ」

「周囲と合わせろ」→「人はみんな違うんだよ」

「気合で乗り切れ」→「頑張れないのが普通だよ」

このような意識改革ができない限り、大人は子供を否定し続け、子供が自分を俯瞰的に捉えられるようになって自分も自分を責め続ける構図は変わらず、結果、自己肯定感を失った当事者意識の欠けた子どもになってしまいます。

子供を否定しない、責めない、反省させないことを大人が十分注意して心理的安全性を保つからこそ、思考がちゃんとでき、ときに自分の非を素直に認めることができるのです。

## ・メタ認知能力を高めるためには (その一言がメタ認知の機会を奪う)

子供に自分のことを客観的に知る機会を与えても(スピーチの練習なら録画や録音)、そこで大人が子供に一方的にダメ出しをしてしまえばメタ認知の機会を奪ってしまいます。そこで、次のような言葉をかけに切り替えましょう。

①子どもを否定しない。現状に対して OKを出す。②本人がどう思ったか、どうしたいか聞く。

③(場合によって)本人が思ったことと真逆のことを言う。

④その上で手伝ってほしいことがあるか聞く。

大人が意識したいのは子供に自分のありのままを受け入れさせて、それをプラスの方向に変化させるにはどうするかを本人の力で考えてもらうことです。この時、思っていることと真逆のことを言うのに抵抗を感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、やはり優先すべきは子供が反省してやる気を失わないように現状に対して全てにOKを出してあげることです。(次回に続く)