

非認知能力を育てよう

～成長と変化を支える心～

令和3年度 中和田中学校ブロック
学校・家庭・地域 連絡協議会

中和田中学校ブロック 学校カウンセラー 瀬尾芳保

非認知能力とは

認知的能力

知能検査で測定できる能力
学力試験で測定できる能力

非認知能力

自分に関する力

自尊心 自己肯定感
自立心 自制心 自己規律
誠実さ メタ認知 自信
など

人と関わる力

協調性 共感力
思いやり 社交性
道徳性 など

認知的能力

OECD

基礎的認知能力

- ・ パターン認識
- ・ 処理速度
- ・ 記憶

認知的スキル

- ・ 知識、指向、経験を獲得する精神的能力
- ・ 獲得した知識を基に解釈し、考え、外挿する能力

獲得された知識

- ・ 呼び出す
- ・ 抽出する
- ・ 解釈する

外挿された知識

- ・ 考える
- ・ 推論する
- ・ 概念化する

外挿＝あるもので得られた結果などを、それ以外のものに当てはめること

社会情動的スキル

OECD

社会情緒的

- ・ 思考、感情、行動の一貫したパターンであらわれ
- ・ 学校及び学校外の学習経験で発達可能
- ・ 生涯にわたって、重要な社会経済的アウトカムに影響を及ぼす

目標達成

- ・ 忍耐力
- ・ 自己制御
- ・ 目標への情熱

他者との協働

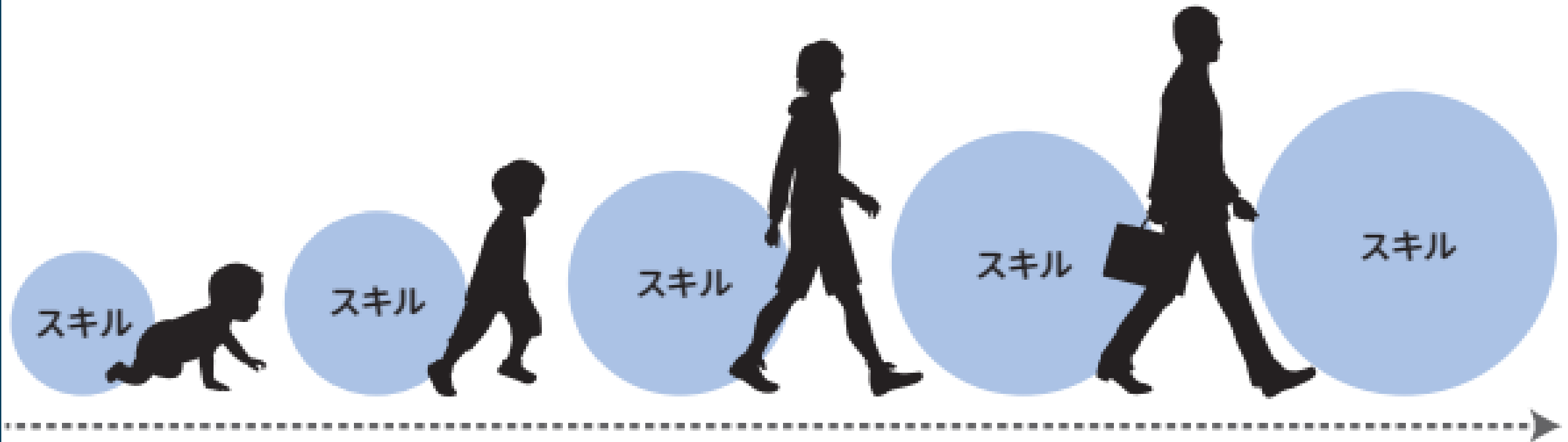
- ・ 社会性
- ・ 尊重
- ・ 思いやり

感情の管理

- ・ 自尊心
- ・ 楽観主義
- ・ 信頼感

スキルがスキルを生む

図2.2 生涯にわたるスキルの発達



非認知能力の三層構造

国立教育政策研究所

トレーニングや指導、教授等によって
比較的短期間に、比較的容易に習得ができる
社会的スキル マナー 社会的ルール・規範
等に関する知識

発達の経過で徐々に形成され、安定して連続するが、
経験や学習の蓄積で変化する
自尊心 自己効力感 自制心 メタ認知 自己内省
他者に対する社会的行動 共感的態度 コミュニケーションの仕方

発達の早期段階に基盤が形成され、生涯にわたり一貫性がある
気質、パーソナリティ、自他信頼感

非認知能力とは

ペリー就学前計画

- ○ ペリー就学前計画は、1960年代のアメリカ・ミシガン州において、「質の高い幼児教育プログラムに参加したグループ」と「参加しなかったグループ」を対象に、その後長期にわたり追跡調査を実施しているもの
- 40歳の調査まで行われ、結果が公表されている

非認知能力とは

ペリー就学前計画

- 質の高い幼児教育プログラムへの参加は、その後の「学校のよい成績」「より高い収入」などにつながっているとの結果が出ている = **非認知能力に注目が集まった**
- OECDでも、こうした研究成果を背景に、幼児教育の重要性に関する提言がなされている。

こころの知能指数 (EQ)の話

1995年 ダニエル・ゴールマン

- 1 自分自身の情動を知る
- 2 感情を制御する
- 3 自分を動機づける
- 4 他人の感情を認識する
- 5 人間関係を処理する

『前に踏み出す力（Action）』

～一歩前に踏み出し、失敗しても粘り強く取り組む力～



主体性

物事に進んで取り組む力

働きかけ力

他人に働きかけ巻き込む力

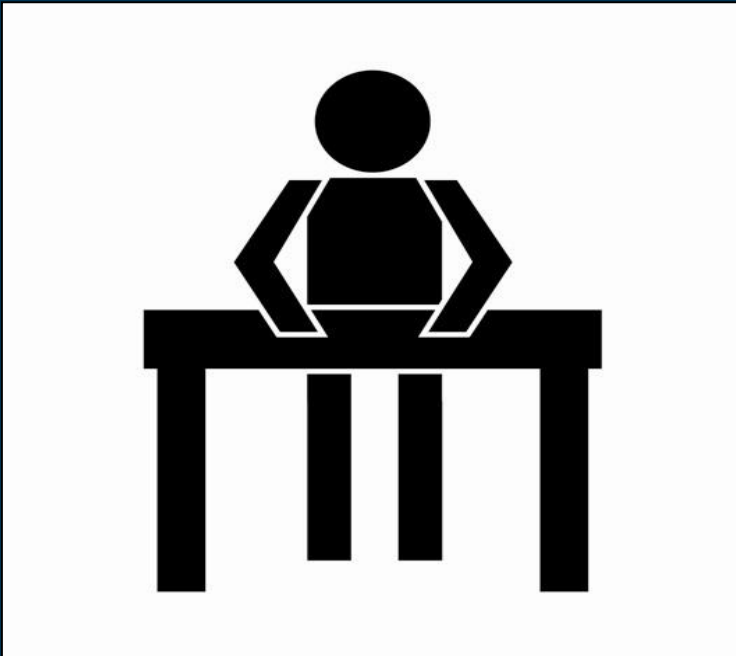
実行力

目的を設定し確実に行動する力

指示待ちにならず、一人称で物事を捉え、自ら行動できるようになることが求められている。

『考え抜く力（Thinking）』

～疑問を持ち、考え抜く力～



課題発見力

現状を分析し目的や課題を明らかにする力

計画力

課題の解決に向けたプロセスを明らかにし
準備する力

創造力

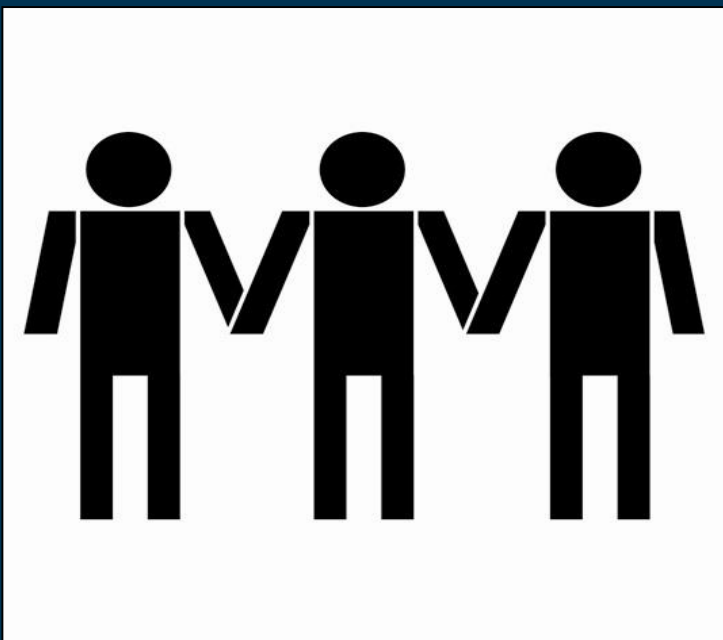
新しい価値を生み出す力

論理的に答えを出すこと以上に、自ら課題提起し、解決のためのシナリオを描く、自律的な思考力が求められている。

『チームで働く力（Teamwork）』

経済産業省

～多様な人々とともに、目標に向けて協力する力～



発信力

自分の意見をわかりやすく伝える力

傾聴力

相手の意見を丁寧に聴く力

柔軟性

意見の違いや相手の立場を理解する力

状況把握力

自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力

規律性

社会のルールや人との約束を守る力

ストレスコントロール力

ストレスの発生源に対応する力

グループ内の協調性だけに留まらず、多様な人々との繋がりや協働を生み出す力が求められている。

学校教育の視点から

保育所保育指針 序章より

様々な研究成果の蓄積によって、乳幼児期における自尊心や自己制御、忍耐力といった主に社会情動的側面における育ちが、大人になってからの生活に影響を及ぼすことが明らかになってきた。

学校教育の視点から 資質・能力の要素

(教育課程企画特別部会 論点整理)

主体的に学習に取り組む態度も含めた学びに向かう力（意欲）や、

自己の感情や行動を統制する能力、

自らの思考のプロセス等を客観的に捉える力

など、いわゆる「メタ認知」

に関するもの。

学校教育の視点から

(教育課程企画特別部会 論点整理)

資質・能力の要素

多様性を尊重する態度と
互いのよさを生かして**協働する力**、
持続可能な社会づくりに向けた態度、
リーダーシップや**チームワーク**、
感性、**優しさ**や**思いやり**など、
人間性等に関するもの。

育成すべき資質・能力の三つの柱



学習する子供の視点に立ち、育成を目指す資質・能力の要素を三つの柱で整理。

学びに向かう力，人間性等

どのように社会・世界と関わり，
よりよい人生を送るか

「確かな学力」「健やかな体」「豊かな心」を
総合的にとらえて構造化

何を理解しているか
何ができるか

知識及び技能

理解していること・できる
ことをどう使うか

思考力，判断力，表現力等

自己調整学習

- 自己調整学習のサイクル

○見通しを持って準備する



○学びを深め、進める



○学習後の振り返り



学校教育の視点から

現行学習指導要領のキーワード

- **主体的・対話的で深い学び**

本日の注目ポイントは

- 共感性と自己制御（自己コントロール）

共感性 = 他者の気持ちを共有し、理解する力

自己制御の中に（自己コントロール）

メタ認知 **感情調整** 粘り強さ 計画性

感情調整を中心に

共感性とは

- 他者の感情と同じ感情を感じる
- 他者の感情や心の状態がわかる = 理解
- 他者への気遣い

・じ

自己制御の視点から

自分をコントロールする

- 目標体重まであと少しだから、お菓子を食べるのはやめておこう
- 上司に理不尽なことを言われて、むしゃくしゃしているけれど 目の前の同僚に八つ当たりしないように気を付けよう

☆ 私たちは起きている時間の4分の1は欲求に逆らって我慢していて欲求に対する勝率は約 5 割という研究があります

自分をコントロールする

自己制御 自己コントロールといわれる力

個人的な目標（体重減量・志望校合格など）
社会的な目標（他者との良好な関係維持など）に
向かって
自分の認知（とらえ方） 感情 行動 を
制御すること

自分をコントロールする

感情のコントロール

感情を理解する

子どもが学ぶこと

○怒り、おそれ、幸せのような

基本的感情に気づき意味を理解する

実際には

大人が子どもの行動や表情を感情語で伝える

子どもは他者の行動をその言葉を用いて観察する

自分をコントロールする

感情のコントロール

感情を理解する

子どもが学ぶこと

○感情を引き起こす状況を理解する



状況の理解から他者の感情を推測できる

自分の感情をコントロールするプロセス

自分の感情を感じ取る

感じた感覚に言葉＝名前を付ける→分類・整理する

感情の種類に合わせて対処の方法を考える

状況・相手に合った対処を実行する

感情コントロールの基礎づくり

- いっしょに遊んでいた子が
友だちの人形を取り上げてしまいました
あなたなら、どうしますか？
 - 罰を受けると伝える（自分がやられる等）
 - 愛情を与えない（しばらく無視するなど）
 - 相手の気持ちに目を向けさせ、一緒に考える



感情コントロールの基礎づくり

○相手の気持ちに目を向けさせ、一緒に考える

☆あの時○○ちゃんは、
どんな気持ちだったか
一緒に考えてみようか



子育ての一場面で

- 子どもが転んで泣いています

子どもの気持ちは？

痛い = 身体的な苦しみ

(出血) = 痛みからくる 不安 恐怖

= 対処の方法が分からない (混乱)



子育ての一場で、こんな場面を目にします

- 子どもが転んで泣いています

「痛くない、痛くない」

「大丈夫！泣かない、泣かない」

「泣いてないで早く〇〇しなさい」

=痛み、不安、恐怖を受け止めてもらえない

=自分の負の感情を表現しても助けてもらえない

=負の感情は「なかったことにする」「心の奥に閉じ込める」



子育ての一場で、こんな関りがしたい

- 子どもが転んで泣いています

まず、傷の手当＝痛みの軽減

次に、「痛かったね、でも、もう大丈夫」

＝不安、恐怖の軽減

★心理的不安を共感的に受け止める

安心できたら、気持ちを立て直して、

また遊びに参加できる



子育ての一場面でこんなことが・・・

- 子どもが転んで泣いています
「痛くない、痛くない」



自分自身の負の感情が認識できない
対処の方法を身に着けられない
自分で抱えたまま生きていく
助けを求めることができなくなる

自分の気持ちを表現できるようにする 子育ての場面で

子どもをブランコに乗せて、
後ろから押してあげます。

風が気持ちよく、景色が揺れて、
揺れる体感で 大喜び。
大人は自然に



自分の気持ちを表現できるようにする 子育ての場面で



大人は自然に

「楽しいね」「気持ちがいいね」「うれしいね」
と声をかけます。



大人もポジティブな感情には寄り添いやすい

子どもは、身体感覚と言葉を結びつける
学習をしています。

できるよ

自分の気持ちを表現できるようにしたい
子育ての場面で

ところが こんなことが

子どもが砂場で、トンネル掘りに夢中です



そこに友だちが来て、使っていた
スコップを持って行ってしまいました

とられたと思った子は

できるよ

自分の気持ちを表現できるようにしたい 子育ての場面で

とられたと思った子は
大暴れで、砂をまき散らし、
大声で泣いて抗議します。

そこで 周りの大人は



自分の気持ちを表現できるようにしたい 子育ての場面で

「もう泣かないの」「怒らないの」「仲良く遊ぶのよ」
「別のスコップで遊べばいいでしょ」

↓
子どもの不快な感情に寄り添うには
大人の「安定」が必要

不快な感情は表現してはいけないのだ と学習するが

↓
この不快な感情をどう表現したらよいのか
は分からない
↓

自分の気持ちを表現できるようにす
子育ての場面で

不快な感情を「ただ抑え込む」



抑え込んだ不快な感情は
いずれ出口を求めることになる

自分の気持ちを表現できるようにす
子育ての場面で

感情を表す言葉で表出できるように

「くやしかったねえ」「いっぱい怒ったね」
「いやだったよね、怒ったんだもんね」

よい感情と同じように

子どもの体感的な負のエネルギーを
大人が先に言葉にして、モデルを作る



相談室で

自分の気持ちを話せない、
何て言えばいいか分からない

だから、幼児期から少しずつ

感情を表す言葉を教えていきましょう

困っているなら、何歳からでも！

気持ちを表す言葉を育てる

プレゼントをもらって子どもが喜んでいます

素敵なものをもらってよかったね

うれしい気持ちだね

ありがとう、感謝の気持ちだね

気持ちを表す言葉を育てる

ゲームに負けて子どもが泣いています

勝てると思っていたのに

負けて**悔しい**んだね

勝てなくて、**がっかり**だね

本の読み聞かせ

大人と絵本を読みながら、自然に感情について話し合う

○登場人物の気持ちを思い浮かべる

○自分に置き換えて考えてみる。

○自分が物語の中いたら、どんな行動をとるか考える

○怒り、憎しみ、妬みなどのネガティブな感情も否定しない

本の読み聞かせ

大人と絵本を読みながら、自然に感情について話し合う

- **同じ本を繰り返し読む**ことで、
 - ・登場人物の気持ちが少しずつ理解できる
 - ・複数の立場から考えることができる
 - ・自分の変化（その時の状況や成長）で感じ方が変わることを体験できる
- = 自分の成長を実感できる**

本の読み聞かせ

○あるショッピングセンターのエレベーターで

子 「あれが欲しいよお、買って、買って」

母 「この前買ったのが家にあるでしょ」

子 「もっと欲しいよ、買ってよ！」

母 「でもそれってさあ、

よくばりじいさんと同じじゃない？」

子「うっ……………」

身に着けたいことを「スキル」として学ぶ

- **アンガーマネージメント**

- 自分の怒りの感情をコントロールし、社会的ダメージを回避するスキルを身に着ける

アサーショントレーニング

相手を大切にしながら、自分の主張を明確に伝える
スキルを身に着ける

非認知能力を育てる

学校では

特別活動

学級活動・学校行事など

課外活動

特別クラブ・部活動・ボランティアなど

非認知能力を育てる 家庭では

幼少期からの親子のやり取りで

- 本を読む
- 一緒に遊ぶ
- 一緒に食事をする など

保護者との情緒的な結びつきが強まる

安定した愛着が後の成長の力になる

非認知能力を育てる 地域では

○お祭り、盆踊りなどに参加する

○スポーツ・芸術などのクラブ、

いわゆる習い事でのプログラムの提供

○**ボランティア活動の場の提供**

○**野外活動・体験の提供**

○地域の大人とのコミュニケーション

非認知能力はいつでも伸びる

認知科学の研究によれば、社会情動的スキルは、

「気持ちの通い合う人のつながり」

「いつも変わらずに応援してくれる人たちの存在」

「安心して戻れる場所」

「一生振り返ることのできる温かい記憶」

といった要因によって、高まっていきます。

C R Nアジア子ども学研究ネットワーク第2回国際会議講演録)

著者： 安西 祐一郎（独立行政法人日本学術振興会理事長）

非認知能力はいつでも伸びる

学校・家庭・地域が一つになって

子どもたちの成長を応援していくことで

地域全体が子どもにとって、より望ましい場になる

非認知能力は学校内外の経験で

成長可能な能力

学校

子どもたち

家庭

地域

参考文献

- 非認知的（社会情緒的）能力の発達と科学的検討手法に
 - ついての研究に関する報告書（国立教育政策研究所）
- 社会情緒的濃っmピテンス調査研究に係る分析結果報告書
（国立教育政策研究所）
- 「主体的に学習に取り組む態度」をいかに評価するか
（河合塾 Guideline2020.7）
- 情動的コンピテンスの発達研究-精神的な成長を支える力-
東洋大学社会学部 久保ゆかり

参考文献

社会情動的スキル 学びに向かう力

EQこころの知能指数

子どもの感情コントロールと心理臨床

非認知能力

感情の発達と障害

自分をコントロールする力

明石書房

講談社

日本評論社

北大路書房

世界思想社

講談社現代新書