

これから生き抜く 子どもたちへ

ポジティブゆとり子育て
みわ



01

講座内は安心・安全の場です

お互いの思いや考えを正直に伝え合える場に

02

分からないことを分からないままにしない

積極的に質問しよう

03

アウトプット

振り返りを行うことで定着率UP

ゆとり子育てを手にいれる12ステップ

Day7. ストロークワーク

Day8. 子育ての軸を作る

Day9. 子育てと夫婦関係

Day10. 親と子のアンガーマネジメント①

Day11. 親と子のアンガーマネジメント②

Day12. これから生き抜く子どもへ



01

未来予想

これからの世界がどのように変わっていくのか。不確約な時代にこそ必要な考え方を身につけよう！

02

生き抜くために必要な力

非認知能力とは何か？
子どもたちに身につけたい3つの力についてお伝えします！

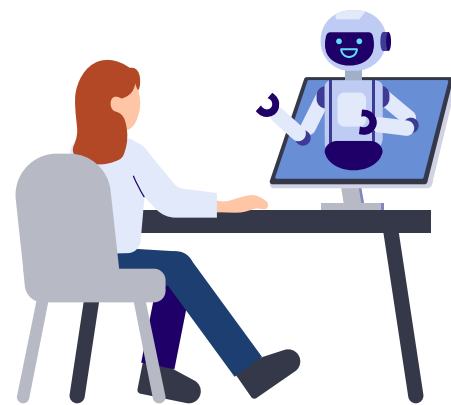
03

子どもの自立へ向けて

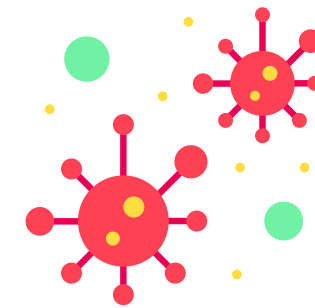
認知能力と非認知能力
双方を伸ばしていくために親ができることを知りましょう！

未来予想

子どもが生きる未来
想像したことがありますか？



人口動態の変化
気候変動
テクノロジーの進歩
多様性
災害
紛争
インフレ
感染症



VUCA…変化が激しく、先が読めず 複雑で曖昧

Volatility(変動性)

Uncertainty(不確実性)

Complexity(複雑性)

Ambiguity(曖昧性)

学力だけで生き抜いていける
時代ではない

自分自身で道を切り開く力



自分自身で道を切り開く力 非認知能力



生き抜くために必要な力

社会情動的スキル

- **やり抜く力** …忍耐力・自制心・目標達成の力・自己効力感
- **他者とつながる力** …社交性・敬意・思いやり・共感性・信頼
- **自分と向き合う力** …自尊心・楽観性・自信

認知能力との違い

認知能力…IQ・言語・計算能力（学力）

非認知能力…それ以外の全ての力

非認知能力

リーダーシップ

意欲

好奇心

自己認識

忍耐力

協調性

共感力

自制心

責任感

創造性

メタ認知

レジリエンス

など

ペリー就学前プロジェクト

期間：1962～1967年
その後40年の追跡調査

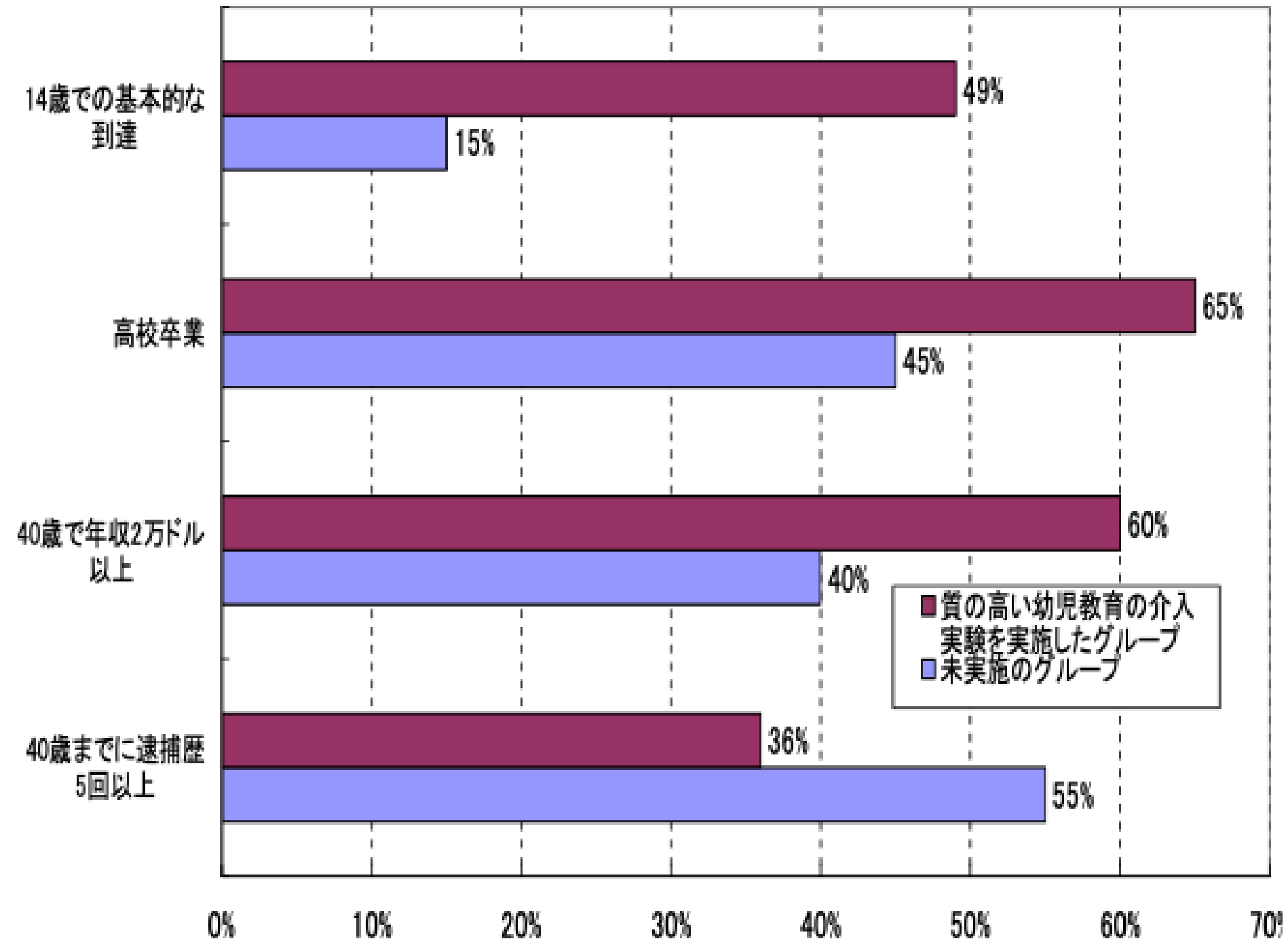
対象：アメリカ貧困層の子ども(3~4歳)

目的：子どものIQを上げること

内容：少人数制学校教育・家庭訪問
親を対象とした少人数グループミーティング

生き抜くために必要な力

○40歳での主な効果

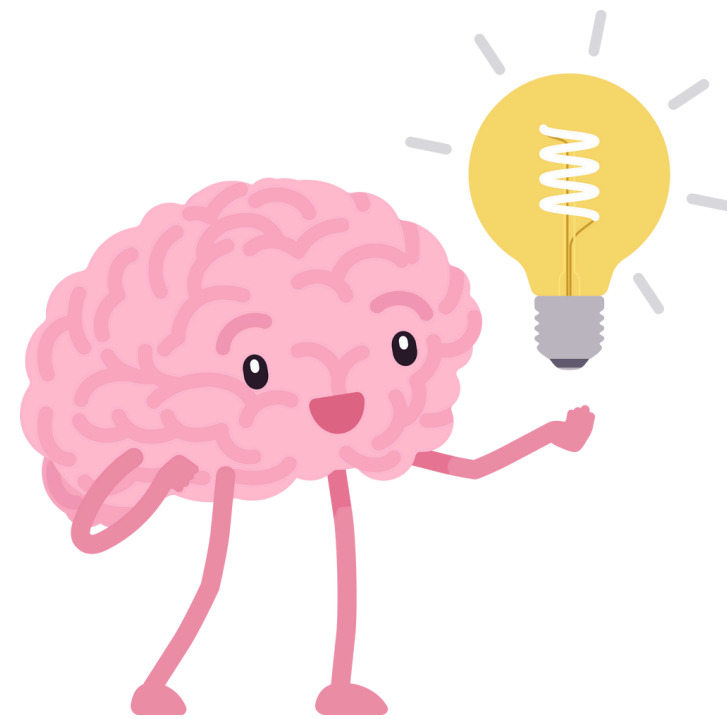


ペリー就学前プロジェクト

幼少期に育まれた非認知能力が
将来の学歴や収入に影響する

子どもの自立へ向けて

非認知能力は後天的に身につけられる



家庭環境チェックリスト

- ☐ 家事をしながら子どもに話しかける
- ☐ 子どもに本を読んだり絵を見せたりする
- ☐ 父親も育児に参加している
- ☐ 子どもの言動にすぐに反応する
- ☐ 子どもに対して否定的な反応をしない
(にらみやしかめ面・舌打ちなど)
- ☐ 子どもの表情や感情を言語化する
- ☐ 子どもに対して笑顔などの豊かな表情を見せる
- ☐ 毎日少なくとも1回はスキンシップをとる
- ☐ 単語でなく文章にして話しかける
- ☐ いらだちや敵対心を見せない
- ☐ 子どもの行為に過度な干渉や禁止をしない
- ☐ 自分だけの本を1冊以上保有している
- ☐ 週1回以上子どもと一緒に買い物に行く
- ☐ 週4回以上散歩や公園などと一緒にいく
- ☐ 親、教師以外の大人との交流を持つ
- ☐ 家の中が整頓されている
- ☐ 保護者が外出するとき
面倒を見てくれる人がいる
- ☐ 保育園や学校の先生と情報共有している

家庭の子育てスタイル



子育て 4つのスタイル

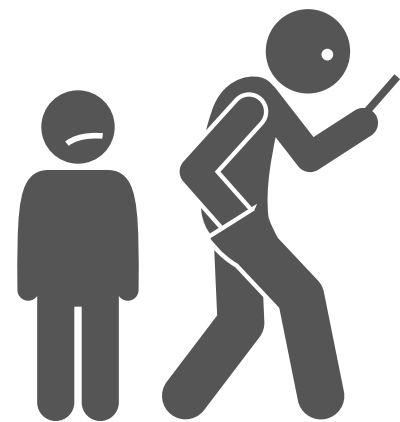
協調型



支配型



無関心型



従順型

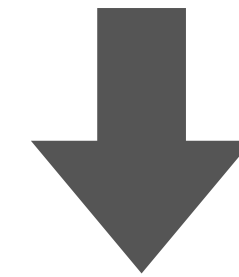


子育て 4つのスタイル

協調型



- 温かく厳しい
- 子どもの考えを尊重しつつ
必要な制限を設定



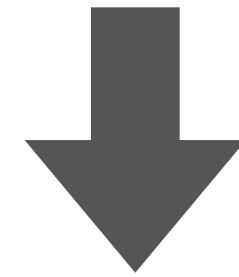
**能力や感情
逆境に立ち向かう力を養う
語彙力や社会性が高まる**

子育て 4つのスタイル

支配型



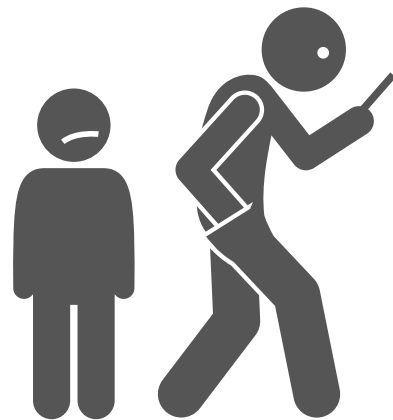
- ・厳しく暖かさが無い
- ・ルールの押し付けや罰



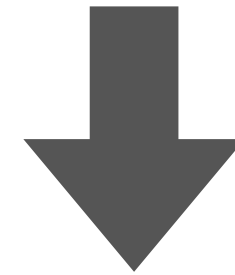
自分で考えない子
他者をコントロールする子
自己肯定感低下

子育て4つのスタイル

無関心型



- ・厳しくも温かくもない
- ・制限もルールも設けない
- ・子どもの気持ちに関心を寄せない



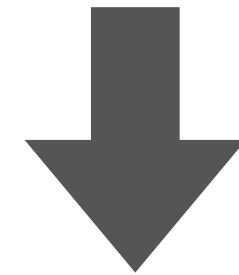
感情的・社会的問題を抱え
問題行動を起こす傾向あり

子育て 4つのスタイル

従順型

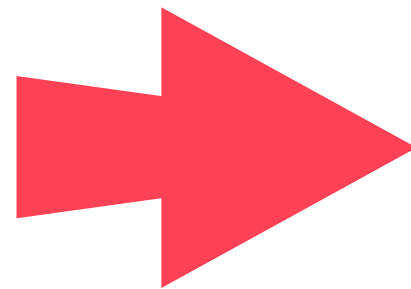


- 温かさはあるが厳しさ無し
- 子どもの感情や要求を優先
- 対立を避ける

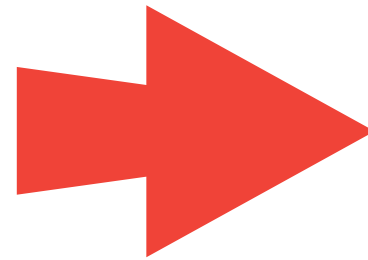


子どもの自己評価は高まるが
衝動的・依存的になる傾向
あり

協調型スタイルで家庭を安全基地に



非認知能力の高さが 認知能力（学力）を伸ばす



非認知能力を高める関わり

非認知能力＝スキル

非認知能力の規定要因

- ☐ 毎日子どもに朝食を食べさせている
- ☐ テレビ・ビデオ・DVDを見たり、聞いたりする時間などのルールを決めている
- ☐ テレビゲームをする時間を限定している
- ☐ 子どもの良いところをほめるなどして自信をもたせるようにしている
- ☐ 子どもに本や新聞を読むようにすすめている
- ☐ 子どもと読んだ本の感想を話し合ったりしている
- ☐ 子どもが小さい頃、絵本の読み聞かせをした
- ☐ 子どもと何のために勉強するか話し合っている
- ☐ 計画的に勉強するよう子どもに促している
- ☐ 子どもが外国語や外国の文化に触れるよう意識している
- ☐ 子どもに努力することの大切さを伝えている
- ☐ 子どもに最後までやり抜くことの大切さを伝えている
- ☐ 地域社会などでボランティア活動などに参加するように子どもに促している

「子どもの良いところを探す」

「できないところではなく
できることに目を向ける」

社会情動的スキル

- **やり抜く力** …忍耐力・自制心・目標達成の力・自己効力感
- **他者とつながる力** …社交性・敬意・思いやり・共感性・信頼
- **自分と向き合う力** …自尊心・楽観性・自信

やり抜く力を伸ばす

「困難なことに立ち向かう力」

「失敗しても諦めずに続ける力」

「自分で目標を見つける力」

「最後までやり遂げる力」

アンジェラ・ダックワース著・神崎朗子訳

『やり抜く力ー人生のあらゆる成功を決める「究極の能力」を身につける』

自己効力感 ＝ 「自分是可以る！」



① 努力して成功する体験



補助輪なし自転車に
乗りたい！



「前を見てごらん」
「ペダルを強く漕いで！」

※ヒントを与える



「乗れた！」

②スモールステップで



「片付けて！」



「ゴミを拾ってみよう」

③ポジティブフィードバック

結果だけでなく過程に注目



「もう少し頑張れ！」



「テスト勉強頑張ったよね！」

④親の適度なやる気と励まし

自発的チャレンジを促す心理的安心感を与える



親の期待大→子のやる気ダウン

親の期待無し→絶望感

「自分の子どもはできる！」

という信頼と励まし

他者とつながる力を伸ばす

人の幸せ

＝

良い人間関係を築くこと

自主性と共感性

遊びが大切

- 自発的
- 様々な感情を経験できる
- 親が感情を見守ることで共感を覚える

偏差値68以上の難関大学合格者は、
幼少期に思い切り遊んだという人が多い



ごっこ遊びの良さ

- 社会的ルールを体験
- 他人を思いやる気持ちを育む
- 他人の気持ちを読み取り自分の行動を決める



- スキンシップ
- 双方向コミュニケーション
- 傾聴
- 非言語コミュニケーション
(ジェスチャー・抑揚・音質・LINEスタンプ)
- ありがとう
- 誘導的しつけ
(ここでボール遊びをしたらどうなると思う?)

親の共感性が影響する

親が共感すると…

- 感情や行動をコントロールできる傾向が高い
- 攻撃的行動が少ない
- 抗うつ傾向が少ない
- 社会的孤立などの不安が少ない



自分と向き合う力を伸ばす

感情にラベルづけをする

「おもちゃ取られて悔しかったんだね」

「お姉ちゃんに負けて嫉妬したんだね」

「その気持ちはヤキモチって言うんだよ」

共感して話しやすい雰囲気を作り、
話をよく聴いてからラベル付けする



自尊感情を養う

自分を「より良い」存在であると認識すること
ありのままの自分を「これでいい」と自己受容すること

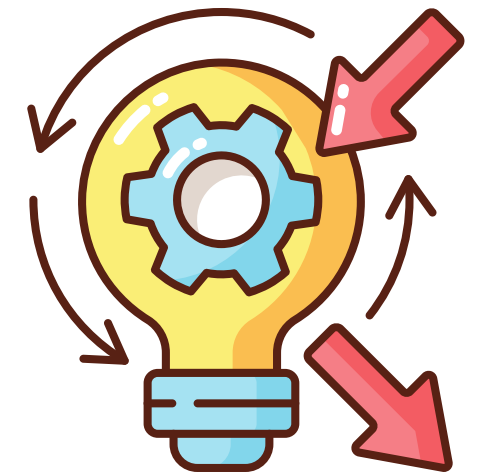
お手伝い
ボランティアをさせよう



メタ認知を養う

自分を客観視すること

- ・ 小学校高学年～中学生くらいにかけて
子どもと一緒に客観的に見つめなおす機会を持つ
- ・ 様々な価値観や思考に触れる機会を持つ



レジリエンス

回復力・しなやかさ

逆境や困難を克服する力



レジリエンスを伸ばすトレーニング

①私は〇〇〇

例) 私はやさしい・私は素直・私は几帳面

②私は〇〇〇ができる

例) 私はあいさつができる・私はスポーツができる・私は早寝早起きができる

③私は〇〇〇が好き

例) 私は野球が好き・私は猫が好き・私は映画が好き

④私には〇〇〇がいる、私は〇〇〇を持っている

例) 私には弟がいる・私には大切な宝物がある・私には親友がいる

全ての土台は家庭



A photograph of a woman with blonde hair, smiling warmly while hugging a young girl with brown hair. The girl is also smiling and looking towards the camera. They are sitting on a light-colored sofa. In the background, there is a white shelving unit with various items on it. The overall atmosphere is warm and affectionate.

ママの笑顔が子どもの幸せ

アウトプットしよう

Q.今日の学びで1番印象に残ったことは何ですか？

Q.分かりにくかったところがありますか？

Q.今日から何を実践しますか？