



「やればできる」は確約できないけど、プロセスを楽しめて、プロセス自体が成長で、それをやること自体に意味があると感じて動き出せるとき、人は自分の力を最大限に成長させ、多くの人たちの役に立つことができるようになるのではないのでしょうか。

(本文p. 28より)

子どもの自己効力感を育む本

松村亜里 著

WAVE出版 | 207ページ

- 第1章 子どもはみな「自己効力感」を持って生まれてくる
- 第2章 「自己効力感」を育てる声かけ
 - 自己効力感を育てる声かけ①「うまくいったとき」
 - 自己効力感を育てる声かけ②「失敗したとき」
 - 自己効力感を育てる声かけ③「問題行動があるとき」
 - 自己効力感を育てる声かけ④「やる気や自信がないとき」
- 第3章 親から子どもに伝えたい4つのこと～幸せな子が育む土台をつくる～

著者

松村亜里

ニューヨークライフバランス研究所 代表

母子家庭で育ち中卒で大検をとり、朝晩働いて貯金をしてニューヨーク市立大学入学。首席で卒業後、コロンビア大学大学院修士課程(臨床心理学)、秋田大学大学院医学系研究科博士課程(公衆衛生学)修了。医学博士・臨床心理士・認定ポジティブ心理学プラクティショナー。ニューヨーク市立大学、国際教養大学でカウンセリングと心理学講義を10年以上担当。ニューヨークライフバランス研究所を設立してポジティブ心理学を広めている。

本書のテーマ



「やればできる」では「私ならできる！」と思う子にはなりません

「あなたならできる」「やればできる子」……は逆効果?!
本書は、子どもがいきいきと自分らしく生きていくために、親や周りの人はどんな“声かけ”をすればいいのか? 30のよくあるシチュエーションを例に紹介した「私ならできる!」「俺ならできる!」人間を育てる実践指南書です。

「普段から褒めているのに、どうしてうちの子は無気力なのか?」「褒めて伸ばす、は嘘?」と思ったこと、ありませんか? 「賢いね」「やれば何でもできる」のような言葉をよかれと思ってかけ続けていると、子どもは失敗を恐れ挑戦できなくなることがよくあります。

声かけが原因なら、声かけを変えていけばよい。結果を恐れずに挑戦する力を「自己効力感」といいます。「自己効力感」を育てていくための声掛けを教えてくださいるのが本書です。例えば、「頭がいい」「賢いね」などは一見ほめてるように聞こえますが、子どもの能力や才能をほめる言葉であるため、言われ続けた子どもは「常に賢くないといけない」と思い込んでしまい未知の世界へ挑戦できなくなることがあります。

能力、つまり「できる・できない」ではなく、努力の過程や性格、つまり「挑戦していること・やっていること」に注目する、に変えましょう。「できても、できなくてもいい。まずはやってみよう」という声かけをしていくことで、子どもは結果を恐れず様々なことに挑戦していけるようになります。そうすることで子どもが自分のままの自分を受け入れ、幸せに生きていけるのです。

この本では、子どもが「うまくいったとき」「失敗したとき」「問題行動があるとき」「やる気や自信がないとき」の計30のよくある場面を例に、自己効力感を「育む言葉」「育まない言葉」が紹介されています。

本書の流れ

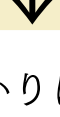
結果を恐れずに挑戦する力「自己効力感」は、誰しもが持って生まれてくる。子どもの自己効力感を育てるためには、大人からの声かけが重要である。自己効力感を育てることで、自分をありのままに受け入れられる「自己肯定感」も育っていく。



声掛けの基本は能力ではなく過程に注目すること。「うまくいったとき」の声かけは、結果よりも過程を重視することが大切。「頭がいい」などの能力ではなく、努力を褒める声かけが重要である。また他人と比べて褒めるのではなく、子ども自身の行動に関心に向けた声かけの意識が必要。



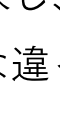
「失敗したとき」の声かけも、うまくいったときと同じくらいに大切なことは変わらない。結果ではなく本人の気持ち、行動や過程に注目した声かけを創造しましょう。ヒントは過去ではなく理想の未来を想像すること。



「問題行動があるとき」も、欠点ばかりに注目すると子どもは自信が持てないため1%の強みを見つけて伝える声かけが重要である。また、抽象的な声かけでなく、あなたがしてほしいことを具体的な言葉にして伝えることも大切だ。



「やる気や自信がないとき」は、まずその気持ちを受け止め、寄り添うことが大前提である。「頑張れ」ではなく「頑張ってるね」と認め、もっと具体的なアドバイスをしたり、未来への過程を少しでも楽しめる工夫が重要だ。



子どもの自己効力感を育てるには、「欠点があるからこそ子どもなのだ」、という「愛」で子どもの安全基地を確保し、選択肢を提示して子ども自身で決めさせることが重要だ。また、「みんな違ってみんないい」「失敗するのもいいことだ」と伝え、親が自分の生き方を見せることも大切である。

キーワード

「自己効力感」と「自己肯定感」

「自己効力感」は、結果を恐れずに挑戦する力のこと。「やればできるかは分からないけれど、とりあえずやってみますか」と感じられる気持ちを指します。本人が「やってみよう」と挑戦することが、夢の実現や本人にとっての成功につながっていきます。

「自己肯定感」は、どんなにダメダメな自分も好きだ、愛している、と今現在の自分をありのままに受け入れ、自分にOKを出してしまう力のことです。自己肯定感は、幸せを感じることで高まると言われています。自己効力感が高いと、「できるかわからないこと」にも挑戦していき、結果よりも過程を重視するため、成功しても失敗しても幸せにつながります。そのため、自己効力感が高いと自己肯定感も高まる循環があります。

要約ガイド

そもそも自己効力感とは?子どもの自己効力感を育むには
→ [要約 1](#) へ

「頭が良い」とほめるのはどうしてよくないことなのか
→ [要約 3](#) へ

子どものよくないところばかり目につくときはどうすればよいのか
→ [要約 5](#) へ

自己効力感を育むと、自己肯定感が高まる理由
→ [要約 2](#) へ

声掛けを変える第一歩「がんばれ」ではなく「がんばってるね」
→ [要約 6](#) へ

多様性を受け入れる力も自己効力感で育める
→ [要約 9](#) へ

本文要約

1.

「自己効力感」＝結果を恐れずに挑戦する力

「やればできる」は確約できないけど、プロセスを楽しめて、プロセス自体が成長で、それをやること自体に意味があると感じて動き出せる時、人は自分の力を最大限に成長させ、多くの人たちの役に立つことができるようになるのではないのでしょうか。この本でいう「自己効力感を育む」は、そんな「まずはやってみよう」という気持ちです。

(p. 28より)

「自己効力感」とは、結果を恐れずに挑戦する力のことであり、誰も生まれ持っていると言われてます。また、「自己効力感が高い」とは、自分の行動は意味があるという「信念」・自分なら目標を達成できるという「自信」・今は難しくても努力すればできるようになるかもしれないという「希望」を持っている状態のことを指します。「やればできる」ではなく、「やればできるかは分からないけれど、とにかくやってみよう」と思える気持ちが自己効力感です。「やってみよう」という気持ちは、プロセス自体に興味が湧くときやそのこと自体に意味があると感じている時に生まれます。そんな子どもの自己効力感、大人からの“声かけ”で高められます。

2.

「自己効力感」を育てると、「自己肯定感」も高まる。

幸せを感じる時、自己肯定感が高まります。ですから、自己効力感が高い人は、ただそれだけで、自己肯定感を高めることができます。

(p. 38より)

自己肯定感とは、自分をありのままに受け入れ、どんな自分も好きだと思えることです。自己肯定感、達成の喜びや幸せを感じることで高まるといわれています。達成の経験を得るには、挑戦することが必要です。その挑戦する力が自己効力感です。自己効力感のある人は結果を重視していないため、できるかできないかではなく、「とにかくやってみよう」と挑戦していきます。そして、そこに向かうプロセスを重視しているため、成功しても失敗してもそのプロセス自体が糧となり幸せを感じられるのです。そのため、自己効力感が高い人は、それだけで自己肯定感を高められるのです。何よりも挑戦することに意味があるというメッセージを伝えることが大切です。

3.

能力ではなく、努力を褒める。

もともと能力があるかどうかは関係ない、努力することが素晴らしいのだというメッセージを受け取った子は、「次もまたがんばろう」と、挑戦する気持ちがみなぎります。「次もきっとがんばることができる」と自信を持つこともできます。

(p. 52より)

「うまくいったとき」の声かけは、能力よりも努力を重視することが大切です。「頭がいい」や「賢い」などは能力を褒める言葉であるため、言われ続けた子どもは「いつも賢くなければいけない」「賢くない自分には価値がない」と思うことがあります。そのため、「あきらめずに最後までやったもんね」などの努力を褒める声かけが大切なのです。また、誰かと比較して褒めないという点も重要です。誰かに比べて自分の能力が優れている、という理由で得られる自己肯定感是非常にもろいため、子ども自身の行動に目を向けそのプロセスを褒めることで、「どんな自分でもいいんだ」という自己肯定感を育むことにもつながります。

4.

まずは、本人の気持ちに共感する。

失敗したときは、一番落ち込んでいるのは本人です、なのでまずは、その辛い気持ちをそのまま認めてあげましょう。

(p. 80より)

失敗した時は、本人が一番落ち込んでいます。まずは、その悲しい気持ちをそのまま認めて共感することが大切です。ネガティブな気持ちは否定されると大きくなり、認められると小さくなります。本人の気持ちを尊重することで、自然と自分で切り替えて前を向けることも多くあります。また、うまくいったときと同じように、能力ではなくそのプロセスに目を向けた声かけを意識しましょう。そして、問題の原因の話ではなく、理想の未来に目を向けて、そこに向かうにはどうしていけばいいのかを考えられるように工夫していくことが大切です。また、失敗した子どもを批判するのではなく、「こうしてくれたらうれしい」というような声かけも意識していきましょう。

5.

子どもの欠点ばかり目につくときは、1%のいいところを見つけよう。

子どもの自己効力感を育み、自信を持って生きられるようにするには、ママが子どもの「強みスイッチ」をオンにしてあげることが大切です。

(p. 111より)

欠点ばかり目につくことは、心理学で「ネガティビティバイアス」と呼ばれ当然のことだと言われてます。特に親は、わが子への愛情から子どもの欠点ばかり目につくのは当然のことです。ですが、欠点ばかりに注目すると子どもは自信が持てず「自分は何をやってもダメなんだ」と考えるようになっていきます。「この子にも何か強みがあるはず」と思って子どもを見ていくと、いいところが見えてくるのです。それを見つけて「あなたにはこんないいところがある」と伝えていくことが大切です。また、抽象的な言葉が理解できるようになるのは12歳ごろと言われていたため、「ちゃんとしなさい」などではなく「ご飯を食べて」などの具体的な声かけを意識しましょう。

6.

「がんばれ」よりも「がんばってるね」

子どもたちは、もう十分がんばっているんです。だから、伝えてほしいのは「がんばって」ではなく「がんばってるね」ですね。

(p. 164より)

子どもの「やる気や自信がないとき」はまずその気持ちを受け止め、寄り添いましょう。「どんな気持ちでもいい」と認めることが大切です。子どもはがんばらなければいけないと思っており、そして十分ががんばっています。その時に「がんばれ」ではなく「がんばってるね」と認めることが重要なのです。またその上で未来に意識を向けて、そこに向かう過程を楽しめるように、抽象的ではなく具体的なアドバイスや工夫をすることが大切です。我慢しながらやっている人は、楽しみながらやっている人にかいません。ただがんばることをがんばらせるのではなく、子ども自身が楽しく取り組んでいくために出来ることを考えていきましょう。

7.

親は子どもの「安全基地」でいよう。

未知の領域に挑む力、つまり「やってみよう」と自己効力感を持てるようになるには、ママが安全基地になってあげることが必要不可欠なのです。

(p. 176より)

子どもは成長するにつれて、活動範囲が広がっていきます。その過程は楽しいことばかりではなく、うまくいわずに不安になることもあるでしょう。そうなった時に、いつでも帰れる安全基地が必要なのです。安全基地とは、がんばらなくてもいい場所・どんな自分でも無条件に愛されていると感じられる場所です。そういう場所があると、子どもは安心して休むことができ、未知の世界に対して「やってみよう」と挑戦していきます。子どもは、このように外の世界と安全基地を行き来することで成長していきます。どんな自分でも無条件に愛されていると感じられる、いつでも帰れる安全基地。親は、子どもにとってそういう存在であることが大切です。

8.

コントロールを手放して、「自分で決める」を大切にしよう。

やろうという気持ち（モチベーション）は、自分で決めたことなのかどうかで大きく左右されます。

(p. 182より)

人には、「自分で決めたい」という欲望があるため、コントロールされているように感じるととても抑圧されていると感じます。そのため、「自分のことは自分で決めていい」と伝えて、コントロールを手放すことも効力感を育てる上で重要です。コントロールを手放すことは、子どもに対して何も制限せずに好き勝手させることではありません。ここからははいけないという制限を設けることや、選択肢を提示して子どもが自分で選ぶことも大切です。子どもは自分で選んだことなので、最後まで責任をもってやり遂げようと思えます。自分から「やってみよう」と思えることは、自己効力感が高いということです。

9.

わたしとあなたは「違う」。ただそれだけ。

多様性を受け入れる感受性を育てる上で役立つのは、「違い」を面白がること！

(p. 197より)

多様性について、わたしとあなたは「違う」けど、ただそれだけのことでどちらが偉い・偉くないなどの話ではない、と捉えられることは重要です。周りの人の目を気にせず、失敗を恐れずに自分らしい生き方を選んで挑戦できるのが多様性が尊重された社会だということができます。また、子どもに多様性を伝えるためには、「共感」が重要です。子どもが感じた気持ちを受け止めて認めることで、子どもは多様性を認められたと感じることができ、他の人の気持ちも認められるようになります。また、多様性を受け入れる感受性を育てていくには、「違いを面白がる」という考え方が役に立ちます。お互いを尊重し、認めあえる会話を普段から取り入れていきましょう。

10.

親も、自分の「やってみよう」を育てよう。

親があきらめずにものごとに取り組んだり、新しいことに挑戦したり、いきいきと生きていくと、そんな親の背中を見た子どもたちは、将来に希望を持ち、自分も「やってみよう」と思うでしょう。

(p. 204より)

子どもの自己効力感を育むには、親も自分の弱みを見せることが大切です。人間の脳には見たものを吸収して真似しようとする性質があります。そのため、親が「自分も苦手なことはあるし、失敗もするけどできるようになるうとしている」と伝え、「練習すればいつかできるようになる」と前向きな姿勢を見せることから、子どもは多くのことを学びます。また、親が間違った時は謝ることも必要です。そうすることで、「間違ってもいい」ということを示せます。そして、親自身が自分の「やってみよう」を育てることも大切です。親が自分のやってみようたいことに対して挑戦する姿を見て、子どもも「やってみよう」と思えます。

1. 覚えておきたいこと

子どもにとって、大人からの“声かけ”はとても重要な役割を持っています。「ただ褒めればいい」ではなく、また、子どもの能力でもなく、行動や努力に焦点を当てた声かけができているかどうか大切です。子どもが感じている素直な感情を受け止め、未来に意識を向けた工夫や具体的なアドバイスなどの声かけをしていくことで、子どもの自己効力感が高まり、結果を恐れずに「やってみよう」と様々なことに前向きに挑戦していけるのです。

2. 子どもたちへ

「これは自分にはできなさそうだから挑戦しない…」 「どうせ自分は何をやってもできない…」 と思ってしまうこと、ありませんか？ そう思ってしまうのは、もしかしたら今まで大人に言われてきたことが原因かもしれません。確かにやってみて失敗するかもしれませんが、それでも自分がやってみたいと思えて、そのこと自体に意味があると思えるのであれば、きっと得るものがあるはずです。できてもできなくても大丈夫。あなたに価値があるという事実は変わらない！ 私がそう声をかけてあげます！ ダメでしょうか？

じゃあ、もし、君の友達が「どうせ自分は何をやってもできない…」 と言っていたら、どう声をかけますか？ その言葉を自分にもかけてあげよう。人間はなぜか自分には厳しくなりがち。友達に言うように、自分にも声をかけてあげよう。

3. 家族で話そう

まずは子どもの素直な気持ちを受け止めましょう。そこに寄り添うことから、子どもの自己肯定感を育む空気が生まれます。そして、子どもの能力ではなく努力に注目した声かけを意識することで、子どもは「次もがんばろう」と思えるようになります。まずは家族で「できた・できない」を「やった・やってみた」に変えてみよう。また、声をかけるだけでなく、何よりも大人たちが自分の「やってみよう」に前向きに挑戦していくことが、子どもたちの「やってみよう」にもつながっていくのです。



他の読みどころ

- ◎ 子どもは右脳が発達している。そして右脳は否定形が理解できない。(p. 114-116)
- ◎ 一次障がいと二次障がいとは？ (p. 159-161)
- ◎ 「平等」を手放すと、楽になる理由。(p. 199-200)
- ◎ 「共感」しても「同感」しない。「共感」と「同感」の違い。(p. 82-83)
- ◎ コントロールにならない「制限」のやり方。(p. 186-187)



本書では分からないこと

「子どもの自己効力感を育む」うえで、「親からの声かけ」に焦点を当て書かれているが、親自身も自己効力感や自己肯定感、心の余裕がないと難しい声かけもある。この本だけでは、親自身の心を育む方法については記載されていない。



おすすめ書籍



- ◎ 本書がさらに分かりやすい、実践イラスト本！

『イラストでわかる自己肯定感をのばす育て方』
諸富 祥彦 監修 モチコ イラスト 192ページ 池田書店

「自己肯定感をのばす育て方」について、3000人以上の親子と関わってきたカウンセラー監修の今すぐ実践できることが、人気のイラストレーター モチコさんによるかわいらしく分かりやすいイラストで視覚的に学べます。「子どもの自己効力感を育む本」でピックアップされていた“声かけ”以外にも、“ワーク”“日記”“習慣”などの様々な手段から自己肯定感を育む方法をすっきりと分かりやすく知ることができます。



- ◎ 「自己効力感」と「子育て」の仕組みをもっと深く知りたいという人へ

『子育ては声かけが9割』
佐藤 亮子 296ページ 東洋経済新報社

子育てにおける“声かけ”に関して特化されて書かれている本です。東大理三に子ども4人全員を合格させた佐藤亮子氏が、子育ての中で最も大切に“声かけ”のノウハウが伝わっています。声かけによって、親子の信頼関係を築くことができ、また子どもの自己肯定感が高まっていきます。そして何より、その声かけによって親自身も楽になっていくのです。子どもを育てる上での“声かけ”に関して実践的に学べます。

子どもの自己効力感を育む本

配信日：2022年5月7日

配信：SHIORI

© SHIORI

* 本記事をユーザーご自身でのご利用以外で許可なく複製、転載、配布、掲載、二次利用等行うことはお断りしております。

書籍購入

<https://amzn.to/3uNdUdq>

過去配信一覧

https://note.com/shiori_library/

サービスサイト

<https://shiori.ink/>

