



RNC 西日本放送ラジオ番組

CHIT CHAT RADIO 子育てCHAT ROOM

2020年4月21日 13時25分～13時50分

— 鈴木先生が研究されている「非認知能力」。非常に注目されていますが、改めてどういった能力なのかというところから教えてください。

はい、人間の能力には認知能力と非認知能力の二つがあります。認知能力は私たちになじみのある学力やIQなどの点数でわかるもので、非認知能力はそれ以外の人間力のようなものです。人間が生きていくために大切な能力で、自己表現をするための原動力になったり、成功に導くものなんです。具体的に言うと、意欲、積極性、やり抜く力、自制心、協調性、社交性などのいろいろな能力がありますが、見えないもやもやとした能力のことをいいます。

— 非認知能力は、認知能力には非すと書いて、非認知能力なんですけど、人間にとってもものすごく大事な力なんですかね。

そうですね。いろいろな研究が何十年もされているのですが、学力ではなくてこの非認知能力が高いと自分自身が思い描いた人生を送ったりするのにもっと重要な要素であることがわかっています。

— 今、教育現場でもこの非認知能力を高めるための教育が、どんどん施されていると聞きますがいかがでしょうか？

この三年間、香川県の教育委員会さんと一緒に小学校や幼稚園でこの能力を伸ばすためのプロジェクトを行いました。みなさんの関心がとても高いと感じます。

— 具体的に非認知能力を高めるにはどのようなことが必要ですか？

最も大事なことは土台をつくるということです。それを愛着と言っているのですが、その愛着という土台ができないと、どんなにあとからいい環境を整えたとしても非認知能力の芽が伸びていきません。能力が育つことができない。一番大事なことは最初に土台をすることですね。

— 親子での土台作り、愛着をつけるのは愛するのと同じことですか？

そうですね。親が子どもに適切に関わることでできあがるものなんですけど、この

土台がないと非認知能力は伸びてこないのです。まず、そこをしっかりとすることが大きな課題になると思いますね。

— 1つ1つ方法論とか、何を取り入れたらいいとかって思いがちなんですが、基本は親子関係とどうところがスタートなんですかね。

そうですね。それができていないと、何も始まらないと言っか。その土台というのはあく子どもの頃、一歳から三歳にしっかりとつくと言われますが、うまく土台ができていなくても、子どもが中学生になったり高校生になったり、例え成人していたとしても、もう一度土台を作り直すことができます。非認知能力は嬉しいことに後から伸びていくものです。生まれつき備わっているものではなく、育てていくもので、十歳、二十歳でどんどん伸びていくものです。ですから土台さえ作り直せば、非認知能力を伸ばして、人生をどんどんいい方向に変えていけると言われています。

— 例えば、小さい頃に十分時間が取れなくていい関係をしかつななかったんだけど、その後からでも親も子どもの方もその気になれば、それは回復できると思うんですけど、身につけることができないと言っているんですか？

そうですね。大事なのは親がその気になると言っていることです。親が子どもにどう関わるかなので、子どもが希望する、努力するかではなく、親がどれだけ覚悟をもってやるかというところになります。ですから、親がやる気になれば子どももやれますよ、というんです。

— 具体的にこの土台をつくるのは親子の何になるのかって感じか？

これはすごくシンプルなことなんですけど、子どもが求めるもののことを親がしっかりと理解して満たしてあげることができれば、土台をしっかりとつくれると思います。

— 3つの土台

子どもが求める一番大事なことは「愛してほしい」「愛情ですよね。もう一つは「見てほしい」という気持ちがあります。「見てほしい」「聞いてほしい」「自分の気持ちをわかってくれほしい」という手を差し伸べてほしい」という自分に対する「関心」がほしいわけです。もう一つ大事なのは「認めてほしい」という気持ちを満たすことです。認めるというのは、その子自身が生まれてきたときから積み上げてきている積み木を、それでいいと認めることです。まだ積みあがっていない積み木をみたり、隣の子の高い積み木と比べたりしないで、その子の積み木だけを見るというんです。

ね。

—でも、親も生活があって仕事場で嫌なことがあったり、自分の思い通りにならなかったり、何かしらあるのだから、それを家に持ち込むなと言われても持ち込むてしまいますよね。

—親も人間でももんね。その中で子育てして行われているものだから、今日は赤ちゃんがなばるううかと思うことが大事かもしれませぬね。少しずいずいいいてますよね。

そうですね。一日一回だけ抱きしめるとか、一日一分目を見て話を聞く、一日一回あなたのこころがよかったとか、ありがたうと言いつつとか、そういう小さなことの積み重ねなので、あとの九割怒りまくっていたとしても、そういう小さなことを毎日するといつこつと大きな違いになっていくと思います。

—そう思ったなら親子関係は親の方がその気になったらできますけど、夫婦関係で旦那さんにイラっとすることはあると思うのですが、かといつてある日から奥さんの方がこれではいけないと旦那さんに優しい笑顔を見せたり、抱きしめたりとかつてすへにはできないですね。そう思ったら、親子はわりともう気持ちがいいからさういふ気になりますよね。

そうですね。子どもは無条件に親が好きですよ。親に頼らなければならぬ存在です。ですから、親の方がやりやすいと思います。子どもは条件付きで親を好きになったりしないですよ。絶対的に好きなので、親が変われば子どもはすつと受け入れてくれますよね。確かに夫婦や会社の関係の人よりは関係を作りやすいと思います。

—この言葉に勇気づけられた方も多いかと思いますが、今、政府が推奨しているステイホーム。親子が家で一緒にいる時間が非常に長くなっています。こころいふ状況の中で心配されるようになってあるんじゃないか？

はい、ステイホームで子どもが朝から晩まで家にいるという状態なので、多分みなさん、本当にイライラしていると思います。ふだん、見てない、見えないところが見えているので。イライラくと言つるのは子どもが期待通りのことをしない、動かないからイライラするわけですね。自分でいろんなことがコントロールできないからイライラするわけですが、イライラくとかつとなったときに手が出てしまつとか、言葉で家こつて「こころいふ」「こころいふ」「あつち行つて」「なげ言つてしまつとか。家こいなくちゃいけないの」「居場所がなくなるよ」「言葉言葉を言つて傷つけてしまつとか。反対にべたべたしてるとイライラこころいふ」「気持ち悪い」「こころいふ」ってしまつたりして、言葉で子どもを傷つけてるといふような心配があつてます。

—親から気持ち悪いなんて言われたら、一生忘れられませぬよね。言った方は忘れがちだ

けど、言われたほうはずっと残ったりしますからね。実際、そういう家庭内の問題、暴力も含めて増えていると聞きますね。親側も子ども側も不安や不満がつってイライラするわけなのですが、このころのイライラはやっぱりこのころのこころのことかな。

いろいろな方法があると思いますが、一つは勉強が進まないことなど不安なことが多いかとは思いますが、朝起きて夜寝ればいいと思いますよ。それが一番大事なことですよ。昼夜逆転していなければ、それならいいと思います。たくさん期待するからできないとイライラするんですよ。

— 望むがらうけないですか。

夫婦もそうですけど、これやっつけてくればいいのに、暇なんだからごみも片づけてくればいいのに、皿も洗ってくればいいのにとか、そういう期待をしてももらえないとイライラするので、まず、期待値を下げてください。このステイホームで、大変でコロナのことがあるから、いろいろな心配なことはあるけれども、とにかく元気で朝起きて夜寝れば良いと思う、というのが一つ大事なことだと思います。

— じゃ、ものすごく極端のママに聞きますけど、でも本当に追い詰められたときとか、このような状況の中で、やっぱりがたいアドバイスですよ。

きちっと睡眠をとるとか、生活リズムを整えておくというのが、結局は学習をした時によく頭に入るとか、なにか活動をする時に重要なことです。昼間のパフォーマンスを最大限にするためにはよい睡眠をとると言っているのが一番なので、そのリズムを崩さないというのが最も大事だと思います。あれも仕方ないけれども、イライラすると思うのですが、少なくとも朝起きて夜寝てくれれば良いことだと思います。

— その通りかもしれませんが。年齢が上がってきて親子関係が難しくなる思春期の子は、よりイライラして話もできなくなっていくのですが、思春期のお子さんをお持ちの方はどうしたらいいでしょうか。

思春期の子は、「見ないで聞かないで」と言いますが、聞くはそのまま保つんですけど、「見ないで聞かないで」はダメ。私の子どもが思春期だった時には、「風呂に入れ、歯磨きしろ、洗濯物出せ、ご飯食べろ、弁当出せ」ってすごく口うるさかったんです。それで、すごく嫌がられて、言ってもやらないのでイライラしてけんかになっていたんですね。である時弁当を朝まで洗って出なければ、弁当を作らないというふうにしたんです。出ていなければ、自分の小遣いでお昼ご飯を買ったことにしたので、弁当が出されていなくても私はイライラしないです。弁当を出せと言っ必要もないんです。洗濯がこに入れない洗

濯物は洗わないと決めておく。そうしないと自分（親）が洗濯物を部活の鞆から取り出して洗ったりしてしまうんですね。それは本人が困るんだから、もう親が取り出さないと決める。子どもが小さい時にやっていたのは、私が皿を洗っている間に食べ終わって皿を持ってこなかったら、自分で洗いなさいとか。そういうふうにしておくと、いちいち言わなくて済みますよね。

—そういうルールをあらかじめ言葉にしておけばいいわけですよね？

そうですね。ある意味、子どもが風呂に入らなくても親は困らないじゃないですか。親は、まじっかっと思っちゃいますよね。歯を磨かなくても私は困らないとか、そんなふうに思うんですよ。気持ちを抑えらされるの。。。見ないでくださいよ。

—逆に家の中でお互いをつとめていてる時の空気の方がよくないですか？、それなら言わない。ルールを作っておいて、やらなければ自分に全部降りかかってくるんですよ。じゃ、子どもはお弁当いっつももらわないと困っちゃうな、小遣い減っちゃうし、皿洗い自分でやるのめんどいから、早く食って洗ってもらおうとか、思考が変わるんですね。

ルールというか、選択肢があるわけですよね。その時にやるかやらないか選択があつて。自分でやらなければいいんじゃないかっていうのがあるので、自由にさせるというか。自分で選択したことの結果を受けるというふうに、大きかったらするかなと思えます。

それと、せつかくステイホームで家にいるので、なんか言った愛着ですよね。「愛してほって」「見てほって」「認めてほって」っていうのをやる時間にするのもいいかと思えます。イライラするのも嫌なことは見からさう、この土台作りをこのステイホームの時にするのとしたら、子どももこのように頑張っているように注目する、子どもの思っていること、興味を持ってこの話を聞いてみるなど、やってみる。子どもに注意を向けることも子ども嬉しくなるといって話を聞いてくれたり、もつと手伝いをしようとか、変わって来ます。そのするの気持ちちよへ時間をすすすのができませぬので、いろいろなルール作らなせよとか、計画立てなせよとか考えると思つんですが、まずはこの土台作りをステイホームのときに行うようにするの物事がまっくなくないかと思えます。

—この大変な時にこの土台作りができる時期なんだよという発想を変えていこうということが大事なんですね。

鈴木先生の話聞いてますよ。でもお金のことがたぐんたぐんありました。ですからすすすすすでも始めてもらええる方が一人でも多くいれたいなと思つます。