

小学四年生くらいになると、多くの子どもは「自分には自信がない」と言います。なぜでしょうか？ その理由の一つに、幼い時の生育歴があります。

アメリカの医学者スキヤモンは、図1のように、子どもの体組織の発育の特徴を四つのパターンに分けて、二〇歳のレベルを一〇〇%としてグラフ化しました(1)。

ここで神経型の発育に注目してください。神経型の発育とは、言い換えると脳の発育です。これは生まれてから三歳で約七〇%の成長を遂げ、六歳で約九〇%、一二歳ではほぼ一〇〇%に達してしまいます。脳をはじめとした神経細胞は、生まれてすぐに急速に発達し、体内にさま

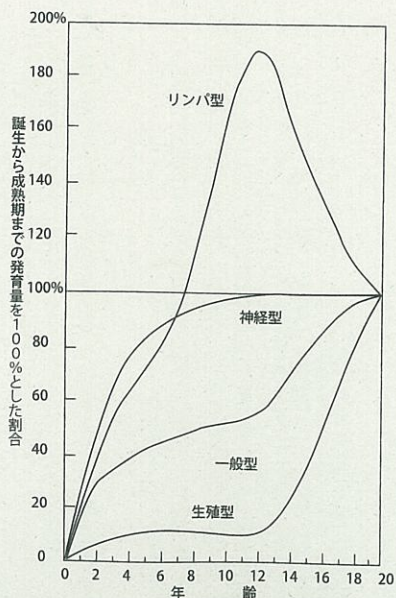


図1 スキヤモンの発達・発育曲線 (武藤, 1994<sup>(1)</sup>を基に作成)

ざまな神経回路が複雑に張りめぐらされて、人生の早い段階で完成されてしまうということです。これは、人のもつ基本的な考え方、性格・人格とか、考え方などのコアになる部分が完成されてしまうことを意味しま

心理技法による自信の育て方

## 自信をつける言葉がけ

——コーチング

愛知県刈谷市立かりがね小学校教諭

かみや かずひろ  
神谷 和宏

# 児童心理

[Child Study] 子どもの心を育む教師と親のために

2014

1

No.979

## 特集 自信を育てる

●人が自信を失うとき ●自信についての心理学的考察 ●子どもの自信はどう形成されるのか ●自信のない子の諸相 ●心理技法による自信の育て方 ●若者の「自信」と仮想的有能感 ●教師が自信を失うとき



連載 学校における法にかかわる問題への対応  
——法と臨床の協働 廣井亮一・中川利彦

学校外の子どもの今

〈放課後子ども教室の可能性〉 久田邦明

す。  
ですから、幼い時から「やればできる」「夢は叶う」など、肯定的に捉えられている教育環境で生活している子どもは、自信に溢れています。しかし、「やつても無理」「人生は甘くない」などと否定的環境で育っている子どもはどうしても自信喪失状態になってしまうのです。

## 自信とコンフォートゾーン

さて次に、「自信がある」という状態はどのような状態なのか考えてみます。

自信があるということは、だいたいの国語辞典には「自分自身の価値や能力を信ずること」「自分で自分の言動や主義を疑わないこと」というように説明されています。平たく言えば、「やれる」というイメージがあるということです。

これを、心理学的に説明すると、その内容が自分のコンフォートゾーン（安心領域）にあるということです（図2）。そして、このコンフォートゾーンは子どもによって、それぞれ大きさが違います。ですから、同じ内容を下回っているからです。  
また、逆もあります。自分がレギュラー選手から落ちて補欠選手になってしまう可能性がある場合、必死にレギュラー選手になろうと努力します。また、万年最下位のチームに負けてしまったりすると、「こんなはずはない」と一念発起します。これは補欠選手や最下位チームに負けるということが自分のコンフォートゾーンの下限を下回っているからです。

そして、子どもの行動様式は、常に自分のコンフォートゾーンに引き戻そうとします。心理学では、このような働きをホメオスタシス（自己恒常性維持機能）と言います。

どんなことでも自信をもって取り組めるようにするためには、結局はこのコンフォートゾーンを引き上げることしかありません。そこで、その方法を四つ紹介します。

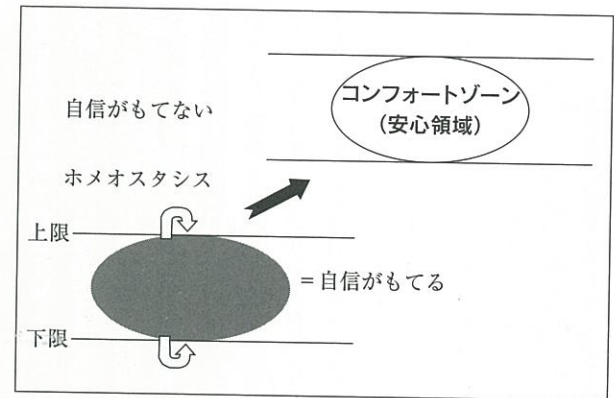


図2 「自信がある状態」とコンフォートゾーンについてのイメージ図

でも自信をもって取り組める子どもと躊躇してしまう子どもに分かれてしまうのです。

このコンフォートゾーンは上限と下限があります。例えば、部活動において「隣のチームには絶対に勝てない」と考えてしまうのは、隣のチームの実力は自分のコンフォートゾーンの上限の上にあるということです。

## コンフォートゾーンを引き上げる

### 自分に対する言葉がけ（アファirmーション）

子ども社会の日常は、否定的な言葉に溢れています。それは、テレビや新聞、そのほかいろいろな社会の情報のもとで否定的な内容ばかりだからです。

その言葉とは「ダメだ」「無理」「無駄」「最悪」「どうせできない」「ウザイ」「きもい」「嫌だ」「面倒」「バカバカしい」「やっつけられない」「死ぬ」「やめとけ」「おしまい」「暴力」……などです。どうでしょう？ よく聞きますか。これらの言葉は自分のイメージを引き上げる要因になっています。

反対に肯定的な言葉は十分の程度しかありません。肯定的な言葉とは「感謝」「愛」「ありがとう」「楽しい」「できる」「幸せ」「成功する」「可能性」「うれしい」「信じる」「素晴らしい」「夢は叶う」……などです。これらの言葉が自分のイメージを高めます。

「自分には無理だ」と口にすれば、うまくいきません。「自分は頭が悪い」と思っていれば、その思い込みのせいで本当に頭が悪くなってしまいます。日常生活で

自分は頭が悪いという思い込みを裏付ける証拠を意識的に探し始めるからです。そして、その証拠が見つからないと、多くの子どもは精神的に疲弊してしまいます。

反対に、「自分の夢は実現する」「自分には可能性があるのだ」というように考えることができれば、できる理由を探し、結果的に夢の実現に近づきます。

ですから、最も大切なことは「自分ではできる人間だ」と自分自身に言い続け、自分をプログラミングすることです。

そのために、日中時間がある時は、学級内を肯定的な言葉で溢れさせてください。子どもの良いところをできるだけ発見し、大いに褒めてあげてください。また、子ども自身にも、朝起きた時間と夕方寝る前に、自分を肯定的に語らせてください。朝夕は特に効果的です。潜在意識に働きかけやすい時間だからです。コーチングでは、これをアフアーメーションと言います。

### 体験的活動を増やす

コンフォートゾーンを拡大するためには、自分自身が「井の中の蛙」であることに気づくことです。現在の立ち位置にとどまっているだけでは、自分は井の中にいる

を踊っていた女の子がいました。お世辞にも彼女は学校の勉強ができたわけではありません。多くの教師は「そんなバレエばかりやっていないで、少しは勉強しなさい」と指導します。しかし、彼女は高等学校を卒業してからヨーロッパに留学し、ついにはプロのバレリーナになりました。現在では、外国語もネイティブのように話すことができます。彼女は得意なバレエ一点に集中したことで、自分の生きがいを見つけました。

どうも学校教育では、あまりにも多くの分野や内容で完璧（満点）をめざさせ、どれも中途半端になってしまいうことが多くのように感じます。

すべての事柄に完璧を期待することは困難です。しかししたった一つなら、その子どもの本当の能力や才能が開花できる可能性が高いものです。

ですから、教師の役割としては、子どものすべての能力や才能を高めるよう考えずに、本当に得意なもの、可能性を感じられるものに絞ることが重要なことです。そして、それを子どもがやり続けることで自信が高まります。

### 目標を細分化する（エレファント技法）

のかどうかもわかりません。それには一度、井の中から外へ出てみて自分を見つめ直すことが大切です。

そのためには、いろいろな体験を増やすことです。

子どもには、興味のもてる内容とてない内容があります。例えば、ピーマンの嫌いな子どもに、ピーマンを食べさせることは難しい課題です。教師は楽しく喜んでピーマンを食べさせることができるように工夫をしてください。これが教師の役割です。体験する内容がすぐに自信につながるとは限りませんが、数多くの体験を繰り返すことでコンフォートゾーンは必ず拡大されます。

### 一点に集中する（長所伸展）

ある特別支援学級の担任の話です。ひらがなを覚えさせるのに普通は「あ」から五十音順に指導していきます。しかし、その先生は一学期の間、「か」の一字だけを教え続けました（教材「かかかかか」作・五味太郎）<sup>(2)</sup>。すると、不思議なことに「か」だけでなく、他のひらがなもすべて覚えてしまいました。おそらく、「か」を覚えたことで、ほかの文字にも興味をもてたのでしょう。このようなことはよく起こります。

また、私の教え子に中学校時代に、一日六時間バレエ

「象を一匹食べなさい」と言われたら、ほとんどの人は絶句してしまおうでしょう。五トン以上の象を食べようと思ってもあまりにも大きな目標でやる気を奪います。しかし、「象の肉を百グラムに小分けして、一日百グラムを食べることを目標にすると、時間はかかりますがいずれは象一匹を食べ切ってしまうます。

目標があまりにも大きすぎると、見通しをもちにくく、やる気を失いますので、目標を小目標に修正することが必要です。すると、自信をもって取り組むことができるようになります。

子どもにも目標を設定する時に、大目標と小目標の両方を設定させてください。大目標は、遠くに輝く星（道しるべ）のような存在です。そして小目標は、行動目標に限定し、努力さえすれば必ずできるといえるものです。教師は、日常的に小目標をチェックして、励まし続けてください。

### 〈文献〉

- (1) 武藤芳照（編集）『スポーツ医学からみた年代別・性別スポーツ指導』文光堂、一九九四
- (2) 五味太郎「かかかかか」偕成社、一九九一