20261110_加藤智博先生講演記録

講演内容　要約

テーマ：**脳科学から考える自己肯定感・ウェルビーイングと、子どもの主体性を育む関わり方**

今回の講演では、脳の働きや人間の心理を踏まえ、子どもの自己肯定感を高め、自分で考え、判断し、行動できる力を育てるために、大人はどのように関わればよいかが説明された。

1. 人間の脳は、マイナス面に目が向きやすい

- 人間の脳には、欠点や不足している部分など、ネガティブな情報に自然と注意が向く性質がある。
- 良い出来事よりも、失敗や否定された経験の方が強く記憶に残りやすい。
- そのため、一度の失敗や他人からの否定的な言葉をきっかけに、「自分は何をしても駄目だ」と考えを広げてしまうことがある。
- これは本人の能力や性格だけの問題ではなく、人間が生き残るために備えてきた本能的な働きでもある。

大切なこと：子どもが自分の欠点ばかり気にしていても、それを責めるのではなく、人間にはそうした性質があることを伝え、物事の見方を変える手助けをする。

2. 良い経験に目を向け、自己肯定感を育てる

- 日常生活の中には、小さな成功やうれしい出来事がたくさんある。
- しかし、意識しなければ、そうした良い経験は見過ごされやすい。
- 一日の終わりに「今日あった良いこと」を振り返ることで、前向きな経験に目を向ける習慣を身につけられる。
- 自分の良さや成長に気づくことが、自己肯定感や幸福感につながる。

大切なこと：失敗やできなかったことだけでなく、できたこと、頑張ったこと、うれしかったことにも目を向ける。

3. ストレスへの感じ方には個人差がある

- ストレスを感じる程度や、それに対処できる力は一人ひとり異なる。
- ある人にとって成長につながった経験でも、別の人にとっては大きな負担になる場合がある。
- 大人の経験や価値観を基準にして、子どもにも同じ対応を求めてはいけない。

大切なこと：「自分は大丈夫だったから、この子も大丈夫」と決めつけず、目の前の子どもの状態や個性を理解することが必要である。

4. 子どもの自己決定を支えるコーチング

講演では、コーチングを「対話や質問を通じて、相手が自分で気づき、考え、行動することを支援するコミュニケーション」として紹介していました。

大人がすぐに答えを教えたり、指示したりするのではなく、子ども自身が考える時間をつくることが重要です。

子どもと関わる際には、次の 4 つの問いかけが有効。

1. どうしたの？何があったの？
   まず、子どもの話をしっかり聞く。
2. これからどうしたい？
   どのような状態を目指したいのかを考えてもらう。
3. 自分でできそうなことはある？
   自分にできる行動を考えてもらう。
4. どんな手助けをしてほしい？
   必要な支援を子ども自身に選んでもらう。

すぐに考えられない場合は、大人が複数の選択肢を示し、その中から本人に選んでもらう方法もある。

5. GROW モデルによる問題解決

講演では、目標達成や問題解決を支援する方法として、GROW モデルが紹介された。

項目	意味
G：Goal	目指したい目標・姿
R：Reality	現在の状況・現実
O：Options	目標に近づくための選択肢
W：Will	実際に取り組むこと・意思

現在の状況と目指す姿を確認し、その間にある課題をどう乗り越えるかを一緒に考える方法。

大人が一方的に解決策を決めるのではなく、子ども自身が選択し、行動できるように支援することがポイント。

6. 自己決定が、ウェルビーイングや主体性につながる

- ウェルビーイングとは、単に一時的に楽しい、幸せということだけではなく、自分の生活や状態に満足し、充実していることを含む考え方。
- 自分で考え、自分で選び、決める経験は、幸福感や自立にも関係している。
- 子どもの主体性や自律性を育てるためには、日常生活の中で自分で決める機会を意識的につくることが大切。
- 選択肢が少なすぎても、多すぎても決めにくくなるため、適切な選択肢を用意することも必要。

7. 大人の関わり方を見直す必要性

- 大人は子どもの幸せを願うあまり、指示や命令、助言を先にしてしまうことがある。
- しかし、それが子ども自身で考え、決める機会を奪っている可能性もある。
- 子どもが相談しにくい理由の一つに、相談した結果、叱られたり、問題が大きくなったりすることへの不安がある。
- 大人がすぐに判断せず、まず話を聞き、質問を中心に関わることで、子ども自身が納得して次の行動を選びやすくなる。

講演では、不登校のきっかけについて、教職員側の認識と子ども側の回答に違いがあるという調査例も紹介された。

講演の重要ポイント・まとめ

今回の講演で最も伝えたかったことは、子どもの自己肯定感や主体性を育てるためには、大人が答えを与えるのではなく、子ども自身が考え、選び、決める機会をつくることが大切であるという点。

そのために、大人には次のような姿勢が求められる。

1. 子どもの欠点だけでなく、良いところや小さな成長にも目を向ける。
2. 一人ひとりの個性やストレスの感じ方の違いを理解する。
3. 子どもの話を最後まで聞き、すぐに否定したり判断したりしない。
4. 指示や命令よりも、質問や対話を大切にする。
5. 子ども自身が選択し、決定する機会を日常的につくる。
6. 大人自身も、これまでの経験や指導方法を見直し、学び続ける。

子どもを変えようとする前に、大人の関わり方を見直す。

それが、子どもの自己肯定感を高め、自立や主体性を育み、より良い人間関係を築くための第一歩である、という内容であった。