



人生を豊かにする力 非認知能力

元木 倫子

家庭教育応援講座講師
健康運動指導士
四国学院大学非常勤講師

親として何が子どもの将来の幸せに繋がると思いますか？
目に見える「できる」ことばかりにとらわれて、焦ることもあるでしょう。
しかし、本当に大切なのは、目に見えにくい「心」や「社会性」に焦点を当てた非認知能力です。

非認知能力とは

「非認知能力」とは、IQ や学力テストの「認知能力」とは異なり、人格を構成する内面的な力のことです。具体的には、意欲や忍耐力、協調性や思いやり、自尊心などが挙げられます。数値化できないけれど生きていくために必要な力となり、人生を豊かにする力です。

非認知能力を引き出すポイント

「目標に向かってやり抜く力」「気持ちをコントロールする力」「人と関わる力」といった非認知能力を引き出すためには、環境が大切です。

1、子どもが夢中になれる環境

子どもには適度な挑戦が必要です。難しすぎず、簡単すぎないタスクを与え、成功体験を積む機会を増やすことが重要です。また失敗しても再挑戦できるようにサポートすることで、やり遂げる力を育みます。

2、感情を表現できる場

子どもが感情を安全に表現できる環境が必要です。感情的になったときに深呼吸や言葉で感情を表現する方法を教えることも大切です。不安や悲しみを感じた際に優しく支えてくれる大人の存在が、子どもに自己コントロール力をつける助けとなります。

3、他者との関わりの中で育む場

子どもは、友達や家族など、人との関わりの中で、できたことを見せ合ったり協力したりしながら、ルールの理解や思いやり、失敗から学ぶ工夫など、多くの社会性を学びます。

非認知能力を高める！

運動遊び、自然と触れ合う、工作、絵本など、子どもの興味のある「遊び」を見つけましょう。今回は、親子で楽しめるバスタオルを使った運動遊びを紹介します。

◆ 親子で綱引き 「どっちが強いかな？」



◆ 子どもはバスタオルに座り、親はタオルを引っ張る「落ちないで！」



◆ バスタオルを長く細くたたみ、平均台歩き（前歩き・後ろ歩き）

「タオルから落ちないで歩くことができるかな？」

◆ バスタオルの端を結びます。

①子どもがその結び目めがけてジャンプ！タッチ！します。
「どこまで届くかな？」



②そのバスタオルを床に置き、左右に動かします。
子どもが結び目に当たらないようにジャンプ！します。
「上手に跳べるかな？」



子どもが自発的に「やってみたい」と感じる自由な環境は、好奇心や探究心を引き出します。大人がアイディアや発想を尊重し、応援することで子どもは自信を持って挑戦することができます。

人生を豊かにする力

人の成長は乳幼児期だけで決まってしまうものではなく、生涯を通じて続きます。非認知能力はどの時期にも重要で「もう遅い」と考える必要はありません。非認知能力を高め、生涯にわたり子どもの人生を豊かにする力を育みましょう！

今回紹介した、バスタオルを使った運動遊びに加えて、おうちでできる遊びや工作についても、家庭教育動画では詳しく紹介しています。ぜひご覧ください！！

