

## 努力の過程 丁寧に褒める

新潟日報毎週金曜日の朝刊に「合格は健康で決まる！」という連載があります。8月29日(金)に本郷赤門前クリニック院長 吉田たかよし先生の記事がありました。以前に私が校長室だよりで紹介した内容と重なる部分が多かったので引用し紹介します。

受験生に自信が持てるかどうかは、合否を左右する大きな要素です。その自信の質を決めるのが、日々の保護者の声掛けや評価の在り方です。

「どうしてこんなミスをするの？」など、親が善かれと思って掛けた言葉が、子どもの心を傷つけ、やる気を失わせることがよくあります。

「頭いいね」など才能を褒める言葉も、親がしがちな失敗の一つ。一見、子どもの自信につながりそうですが、「固定マインドセット」と呼ばれる「能力は生まれつき決まっている」という考え方を強めます。そして失敗を「才能がない証拠」と受け止め、挑戦を避けるようになります。

「よく頑張っていたね」「昨日より速く解けるようになった」という努力の過程を具体的に褒める言葉は「努力次第で能力は伸ばせる」と考える「成長マインドセット」を育てます。この考え方の子どもは成績だけでなく精神的回復力も高いと報告されています。長期戦の受験では、心の折れにくさは重要です。

入試が近づくと、誰もが努力しているため、多少の努力では点数に反映されにくくなります。しかし、「前より自分で計画を立てるようになった」「時間をかけて見直しをするようになった」など、小さな成長は積み重なっています。親がその変化を見つけ、「成長しているね」と声を掛けるだけで、子どもは「見てくれている」という安心感を得て自信を深めます。

子どもは親の背中を見て育ちます。親が自身の成長を重視していると、子の成績も上がるという研究も。例えば家事も仕方なくではなく「今日はどう工夫しよう」と考え取り組んでみませんか。

子どもに自信を持たせたいなら、結果だけではなく努力を見ること。親も学び続ける姿勢を見せること。受験に勝つだけでなく、その先の人生を切り開く力にもつながります。



引用 8月29日 新潟日報朝刊 「合格は健康で決まる！」 吉田たかよし 著

令和7年6月6日付の「校長室だより第10号」には、以下のような内容を紹介しています。この2つの文章、結びつきませんか？

西教授(脳科学者の西剛志教授)は「努力を褒めること」を勧めています。「算数98点じゃん。すごくいい点とれたね」ではなく「算数のテストでこの点が取れたのは、勉強を毎日頑張ったからだね」の方が効果的だということです。「いつも頑張っているね」でもいいそうです。結果を褒めると結果にこだわりすぎる。でも努力を褒められると、脳科学的にも、やる気の脳内物質であるドーパミンが分泌され、内側からやる気がわいてくる、それが困難を乗り越える力になるとのことです。結果がどうであれ、最後まであきらめずに行動したこと、毎日練習していること、先生の話をよく聞こうとしていることなど、どんな小さな努力(意欲)も褒めてあげることが大切だとおっしゃっています。

新潟日報の連載で紹介された「固定マインドセット」と「成長マインドセット」を学校で使っている PC の「Microsoft 365 copilot」で検索すると以下のように出てきます。

「固定マインドセット」(Fixed Mindset) と「成長マインドセット」(Growth Mindset) は、アメリカの心理学者キャロル・ドウェック (Carol Dweck) によって提唱された概念で、人が自分の能力や知性についてどう考えているかに関する心の持ち方を表しています。

|    | 固定マインドセット (Fixed Mindset)                                                                                                                      | 成長マインドセット (Growth Mindset)                                                                                                                        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 定義 | 能力や知性は生まれつき決まっていて、変えることができないと考える心の持ち方。                                                                                                         | 能力や知性は努力や経験によって伸ばすことができると思う心の持ち方。                                                                                                                 |
| 特徴 | <ul style="list-style-type: none"><li>・失敗を避けようとする。</li><li>・批判やフィードバックを否定的に受け取る。</li><li>・努力は無意味だと感じることもある。</li><li>・他人と比較して優劣を気にする。</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・失敗を学びの機会と捉える。</li><li>・フィードバックを成長の材料とする。</li><li>・努力を重視し、継続的な挑戦を歓迎する。</li><li>・他人の成功を刺激として受け止める。</li></ul> |
| 例  | 「私は数学が苦手だから、どうせできない。」                                                                                                                          | 「今はうまくできないけど、練習すればきっと上達する。」                                                                                                                       |

校長室だより第 10 号の褒め方で見れば、

「算数 98 点じゃん。すごくいい点とれたね」＝固定マインドセット

「算数のテストでこの点が取れたのは、勉強を毎日頑張ったからだね」

＝成長マインドセット となります。

更に、copilot で検索すると、こんなアドバイスが出てきました。

### 保護者ができること：5つのポイント

#### 1. 努力や過程を認める

○「頑張っていたね」「工夫していたね」と、結果ではなく努力に注目。

✗「100 点すごいね」だけだと、結果重視になりがち。

#### 2. 失敗を責めず、学びに変える

○「うまくいかなかったけど、何がわかった？」と問いかける。

○ 保護者自身も失敗談を共有すると、安心感につながります。

#### 3. 「まだできない」という言葉を使う

○「今はできないけど、これからできるようになるよ」と励ます。

✗「なんでできないの？」は自信を失わせる原因に。

#### 4. 挑戦する姿勢を応援する

○「難しいことに挑戦してえらいね!」と、挑戦そのものを評価。

○ 結果が出なくても「挑戦したことがすばらしい」と伝える。

#### 5. 家庭での会話に「成長」を意識する

○「今日、昨日よりできるようになったことある？」と聞いてみる。

○「どうやって工夫したの？」と考え方に注目する。



今月末（9月 30 日（火））に前期の通知表をお返しする予定です。生徒が家に持ち帰った時、是非「成長マインドセット」の観点で声をかけてあげてほしいと思います。