

# 校長室だより

令和8年 6月26日(金)  
第 13 号  
十日町市立中条中学校校長室

## 「認知能力」と「非認知能力」

数年前、よく流れていました「それは認知能力と非認知能力…」何となく耳に残るフレーズです。ある塾のコマーシャルでした。その教室のサイトには以下のように書かれています。

**認知能力**：知識や計算力など、テストの点数やIQ(知能指数)で数値化できる能力のこと。  
**非認知能力**：自ら問題を解決していこうとする力、最後まで諦めずにやり抜く力など、数値化が難しい、見えない力のこと。

認知能力を支えているのが、この非認知能力といわれています。

未来は誰にも予想できません。VUCAの時代といわれる今、私たちの想像の範囲を超えた前例のない問題がこれからも発生するでしょう。そんな未来を生き抜くためには、既知の知識をベースに、未知の課題に対処していく力が必要です。その礎となるのは、**自己肯定感**はもとより、**自ら主体的に課題を見つけ、解決しようとする力、最後までやり抜く力など、数値化することが難しい「生きる力」**なのです。

引用 学研教室ホームページより

この「認知能力・非認知能力」に関わって昨年2冊を紹介しました。(残念ながら今年はこの分野の本を読んではいませんので、昨年と同様の話です)「子どもの非認知能力を育てる17の習慣」と「発達障害・グレーゾーンの子がグリーンと伸びた声かけ・接し方大全」です。この2冊には、非認知能力を育てるヒントがあふれていました。

脳科学者の西 剛志教授は、「非認知能力」として以下の6つを挙げています。

「やる気・好奇心(内発的動機)」  
「セルフコントロール(自制心)」  
「自信(自己肯定感)」  
「想像力(発想力)」  
「コミュニケーション能力(共感力)」  
「レジリエンス(困難を乗り越える力)」

引用 「子どもの非認知能力を育てる17の習慣」

脳科学者 西剛志 著 アベナオミ 漫画 あさ出版

「発達障害・グレーゾーンの子がグリーンと伸びた声かけ

・接し方大全」

小嶋悠紀著 かなしろにゃんこ イラスト・漫画 講談社

この2冊の本の中で、特に私が注目したのは「ほめ方」と「声のかけ方」でした。これまで紹介した文献も踏まえて子どもとのかかわり方について考えます。



### ほめることについて

「ほめること」の効果は、私たち教員も保護者の皆さまも理解していることと思います。しかし、西教授は「ほめるだけの教育には意外な落とし穴がある」と言っています。例えば「頭がいいね」とほめられると、やさしい問題ばかり選んで、難しい問題にチャレンジしなくなる。なぜなら、「頭がいい自分でいたい」と子どもが思い、もっとほめてほしいと思うため、失敗を極度に恐れるようになるということです。新しいことや難しいことにチャレンジして失敗したら、それは自分＝「頭がよくない」と思ってしまうそうです。

普段「あなたはすごい」と言われ続けてきた生徒は、ある種のプライドがあり、授業の中で間違った答えを言ったり、失敗したりすることを極端に嫌います。場合によっては、「体調が悪い」としてその場から逃げてしまうこともあります。だから授業の中で、「間違った答えでも大丈夫」という雰囲気＝心理的安全性の確保が大切なのです。

では、どうほめればいいのか。

西教授は「**努力をほめること**」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。結果をほめると結果にこだわりすぎる。でも努力をほめられると、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）もほめてあげることが大切だ**とおっしゃっています。

でもうまくいかなかったり、失敗ばかりだったりではほめることがない時は「**おいしい**」が魔法の言葉だそうです。「おいしい」は「できなかった」という事実を認める一方で、「もうちょっとやればできるよ」というメッセージを同時に送れるからだそうです。



小嶋先生の本では、ほめる 5 つのポイントを挙げています。

- 1 名前を呼んでほめる（特定化）＝自分がほめられていると意識づける
- 2 すぐほめる（即時性）＝その場で、瞬間にほめる
- 3 具体的にほめる（明示性）＝具体的に何がよかったかを伝える
- 4 増えてほしい「望ましい行動」を言葉にする（言語化）＝「〇〇はダメ」と言わない
- 5 やっていることをそのまま述べる（事実の指摘）  
＝「書いてる、書いてる」と事実を繰り返して 2 回言うだけでも効果がある

また、小嶋先生は、「教える。けど、すぐにできると期待しないこと。」「まあもう 1 回くらい教えるか」くらいの気持ちが大切とか、「目が合った瞬間にほめる、それが『2 の即時性』につながる」なども提唱しています。

印象的なのは、「偶然起きたことはほめない」でした。例えば、子どもが友だちと元気よく話している場面で「元気そうでいいね」とほめることは NG と言っています。**子どもをほめるのは、「その子が望ましい行動をしたときで、特にその子が意識してできたとき、大人が教えたスキルをうまく発揮できているとき」**だそうです。

いかがでしょうか。少し視点をかえるだけで、非認知能力を育てる声かけになりそうです。

以前紹介した心理学者、榎本博士の本には、このように非認知能力が説明されています。

非認知能力というのは、自分をやる気にさせる力や忍耐強く物事に取り組む力、集中力、我慢する力、自分の感情をコントロールする力など、学力のような知的能力に直接含まれない能力のことである。

いくら知的能力が高くても、やる気や忍耐力がなければ学力は向上せず、その成果としての成績も良くならないだろう。たとえば、宿題をやったり復習をしたりしていて、分からないことが多くて嫌になるようなとき、何とか分かるようになりたいと粘る子と、もう嫌だと投げ出す子では、その後の成績に大きな差がつくはすだ。

あるいは、知的能力がたとえ同じであっても、我慢する力があるかどうか、いわば衝動をコントロールすることができるかどうかで、成績に大きな差がつくはずだ。非認知能力の中核をなすのは自己コントロール力である。

引用「勉強できる子は何が違うのか」 榎本博明 著 ちくまプリマー新書

「勉強できる子は〇〇がすごい」 榎本博明 著 日経プレミアシリーズ

