

## 10代の脳とうまくつきあう 非認知能力の大切な役割

### 【前半 第1章～第3章の構成】

「非認知能力」とは

- ①目標を達成する力 ②感情を調整する力（自分と向き合う力）
- ③他人とつきあう力

第2章 実行機能 ①目標を達成する力

第3章 粘り強さ ①目標を達成する力

### 【後半の構成】

第4章 課題を自分は解決できるという自信

- ②「感情を調整する力」にかかわって

○キーワード 自分と向き合う力 自己効力感、自尊心

第5章 自分と他者の感情を理解する力

- ②「感情を調整する力」③「他人とかわる力」にかかわって

○キーワード 感情知性 感情の知覚、利用、理解、管理

第6章 共感に基づく親切的な行動

- ③「他人とつきあう力」にかかわって

○キーワード 向社会行動 共感 実行機能

第7章 10代のための非認知能力 まとめ

## 第4章 課題を自分は解決できるという力

○自己効力感と自尊心

「自分に自信がない」 自己効力感

「自分のことが好きになれない」 自尊心

○自己効力感 ある状況で必要とされる行動を効果的にできると思えるか、  
課題を達成できると思えるか

※「能力」そのものではなく、「能力」によって「できる」という信念=自信

○一般性自己効力感と特定の内容についての自己効力感

- ・領域固有の自己効力感が上がると、一般性自己効力感も上がる可能性がある。

○自己効力感と自尊心の関係

自己効力感 何らかの課題に対して自信がある

自尊心〔自己肯定感、自尊感情〕 自分のことをどの程度肯定的にとらえられるか

※ 異なる概念であり、関係することもあり、関係しないこともある。

自分にとって「重要な問題」であれば、両者は関係する

例 陸上競技が自分にとって重要 「自己効力感」は、「自尊心」に大きく影響する

陸上競技が自分にとって重要でない 「自己効力感」は「自尊心」に影響しない

○自己効力感の高め方

四つの要因

①成功体験

②他人の説得

③代理体験

④感情の状態や身体感覚を自覚すること

※どれが大切かは「自己効力感の領域」にもよる

○自己効力感の発達

幼児期から発達を始める 全般的に自信がある

児童期頃 自分を客観的にとらえられるようになる

自己効力感は形成されても一定ではなく、変化する ※「経済格差」の問題

青年期 友人の存在 自己効力感に影響を与える

○自己効力感と性差 微妙な問題

さまざまな研究、データ

「学力」に焦点をあてると男子生徒の方が自己効力感が高い

〔教科にもよる 国語 美術は女子の方が高い〕

○自己効力感と学力

自己効力感が高い→学力が高い

学力が高い→自己効力感が高い

※「学力」と「学力に関する自己効力感」は、それほど高くないながらも、

互いに影響を及ぼし合う

○自己効力感とスポーツ

自己効力感を持つことは、スポーツのパフォーマンスに影響を及ぼす

## 第5章 自分と他者の感情を理解する力

10代は、社会性を獲得するための敏感期

敏感期 ある能力を獲得するために特別な感受性を持つ時期

※乳幼児 言葉の獲得の敏感期

10代 社会的な環境の変化

「社会脳」の変化 「社会脳」他者とのやりとりや他社理解に必要な能力に関与

○悩み ・友達がめんどくさくなる時がある

- ・ある友達の別の友達の間で板挟みになることがあって困る
- ・友達グループ以外の人とのかかわり方がわからない
- ・3人で歩く時のポジションが難しい
- ・仲良かった友達が別のクラスになったときの距離の取り方がわからない

↓

どうやったら他人の気持ちがわかるのか、相手が求めている回答がわからない

○感情の発達

- ・乳幼児期 「快」「不快」の区別→「うれしい」「怒り」「悲しみ」「恐れ」  
基本感情の発達
- ・二歳児 自己意識 高次感情の発達 誇り、恥、罪悪感

○他人を理解する力

- ・生後半年 他人の表情を区別
- ・生後一年 他人の表情の忌を理解
- ・三歳 「表情」と「感情の言葉」を結びつけられるようになる
- ・10代以前は、基本感情の理解にとどまる
- ・青年期の感情理解 「性的関心度」の実験
- ・思春期に、性的な関心、侮辱のような複雑な表情への感受性が高まる  
[恋愛や仲間関係など思春期に重要なもの]

○感情知性〔情動知能〕

●自分や他人の感情をわかったり、区別したりして、日々の行いに活かすような力  
感情知性の「構成要素」

- ①感情の知覚
- ②感情の利用
- ③感情の理解
- ④感情の管理

○感情知性と学校生活とのかかわり

感情知性の高い人は学力も高い傾向にある〔IQの方が学力との関連は強い〕

- ・感情知性が高い人は、勉強に伴うネガティブな感情を制御できる
- ・感情知性が高い人は、教師や友達、家族とよい関係を築くことができる
- ・感情知性が高い人は、歴史上の人物や小説の登場人物の「感情」を理解できるので、学力がよくなる

○いじめとのかかわり

「いじめの6つの役割と他者理解能力との関係」の研究

6つの役割 ①加害者 ②被害者 ③加害者のフォロワー

④被害者、加害者両方を経験する人 ⑤被害者を守る人 ⑥無関係な人

※ ①、③は、共感する能力が低い ⑤は、他者理解の能力が高い

○感情知性をどうやって高めるか

感情知性を高めるためのプログラム

「感情知性の要素」に対応したプログラム

感情の知覚 グループ単位での写真を見ての感情の同定やストーリーを聞く活動

感情の利用 感情の働きを知ったうえで、二つのチームに分かれての議論

感情が日常生活においていかに有用かを考える

感情の理解 複数の感情カテゴリにしたがって、単語を分類する

感情の管理 生徒に「ある感情を割り当て」その感情を軽減、回避、増大する方法を考えさせる

## 第6章 共感に基づく親切な行動

○向社会行動・・・親切な行動〔他者に利益をもたらす〕

○「他人の気持ちがわからない」と「他人の気持ちがわかりすぎる」は、別の「他人の気持ちの理解」の仕方

○共感 他者と同じ経験をしてしまう

「共感」は、向社会行動の原動力

共感が向社会行動につながる場合 共感→同情→向社会行動〔親切〕

共感が向社会行動につながらない場合 共感→自分がしんどくなる

○なぜ、親切にするのか

10代 人間関係の広がり

もっとも大切な人間関係は、「友達」「恋人」である。

- ・「お互いさま」という考え方

- ・当人にとっても、大きな利益になる可能性がある
- ・親切な行為を行う人  
「人気がある」「学力が高まりやすいーよい人間関係」「健康的」

○「お互いさま」でない場合

- ・「友人、知人、初めて会う人」に対する向社会的行動  
友人 $\geq$ 初めて会う人 $>$ 知人
- ・将来的な関係を考慮し、「初めて会う人」に対して向社会的行動を行うことが多い。  
知らない人に対しては、まず、親切にしておく。→友人になる道筋をつける。
- ・二度と会わないと思われる人に対する向社会的行動ー間接的なお返し？

○10代になると、向社会的行動は減少するー脳の再編成の時期

特に、家族に対する向社会的行動は減少する

○家庭環境が向社会的行動に影響を与える

アタッチメント〔情愛的な絆〕を形成する相手は親でなくてもよい。→養育者

○向社会的行動を伸ばすには

- ・実行機能を鍛える
- ・他人とのよい関係ー共感
- ・モデルを見つけ、マネをする

## 第7章 10代のための非認知能力

非認知能力 ①目標を達成する力 ②自分に向き合う力 ③他人とつき合う力

- ・「非認知能力」は、10代が直面する問題に対して、重要な役割を果たす。

「衝動的になりやすい」ー①

「自分について考える」ー②

「他者のシグナルに反応し過ぎてしまう」ー③

- ・非認知能力は、それぞれ別のものかー関係、関連はある

- ・非認知能力は、他にもあるーパーソナリティなど

- ・筆者の考える、非認知能力以外の大事な能力

「金融リテラシー」

「性に関する知識」

「AI などを情報技術を使いこなす能力」