

こんにちは。理学療法士の崔です。久しぶりに子どもたちと関わり、夏休みの経験や学びがたくさんあった様子が見られ、夏休み前とは別人のように成長している姿が多く驚きの連続でした。

さて、今回は「非認知スキル」という、能力についてお話させていただきます。聞きなれない言葉ではありますが、最近是非認知スキルも少しずつ注目をされています。

【非認知スキルとは】

他者とうまく付き合う力： 他者に対する思いやりや社交的なスキル。
自分の感情を管理する能力： 自尊心や自分に自信を持つ事。
目標を達成する力： 実行機能。目標を達成する能力。

非認知スキルは上記の3つの事を指し、IQ や学習能力とは異なります。また、生活するために必要な能力です。

特に実行機能が大切とされています。

実行機能は目標を達成するために、我慢したり、切り替えたりする能力であり、2種類あると言われます。

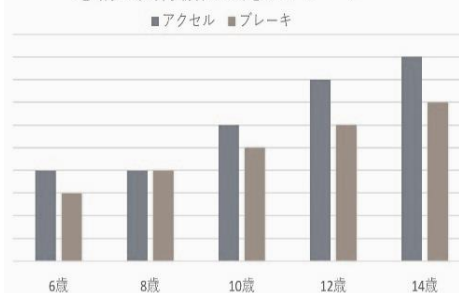
感情の実行機能：目標のために感情を自分でコントロールする能力。(アクセルとブレーキの役割)

思考の実行機能：目標のために癖や習慣をコントロールする能力。(ハンドルの役割)

実行機能は小学生から中学生(高校生)にかけて著しく成長します。

感情のアクセルは生まれた時から持っている能力ですが、感情のブレーキは大人になるまで発達する能力です。ブレーキの力が弱いと自分の感情をコントロールできなかつたり、目標を達成する力が弱くなつたりします。小学校入学時や高学年(思春期)の際に、行動にブレーキを上手にかけられない事や感情的になりやすい事は、脳の発達の変化の影響もあります。

感情の実行機能の発達イメージ



この実行機能は「決まった事や自分の目標を保ち続ける事。」「いくつかの選択肢から、一つの行動を優先する事。」であり、脳の前の部分(前頭葉・前頭前野)という部位が働きます。前頭前野という領域はストレスの影響を受けやすく、ストレスがかかるとブレーキをかける力が弱くなります。また、感情のアクセルをかけられないと【意欲が出ない事】や【探求心・向上心の減弱】に繋がります。アクセルとブレーキのバランスを保てる事が大切です。

上手にコントロールするための例

☆ブレーキを掛けにくい場合(アクセルを掛けにくい場合。)☆

興味がある事ややりたいと思える事から取り組む。やりたい事から取り組み、徐々にやるべき事へ興味を移す。

例：簡単な問題から徐々に難しい問題にチャレンジする。得意な事から始め、徐々に苦手な事へ挑戦してみる。

※やる事が難しくなったり、苦手な事だったりすると嫌になったり消極的になる為、褒めながら無理せず少しずつ実施できると良いと思います。加えて、保護者の方と一緒にやる事で意欲的になります。

☆ハンドルを利かせにくい場合☆

「今何をやるべきか」を振り返らせる事や「どれから始めるか」課題の順番整理を手伝う事でやるべき目的を忘れにくくします。

例：帰ってきたらいつも言っている事をやってね。

→「帰ってきたら手を洗って、宿題をやって、それから好きなことをして良いからね。」と明確にする。

(目的を忘れやすい場合は、1回の説明で全てを覚えきれません。まとめてやる事を説明するのではなく、一つ終わる事に次やる事の説明をする方が望ましいです。メモの場合は①②③等と順番を付ける事も良いです。)

「できるようになっている」という発見が家族の喜びに繋がり、共有・共感できる事で家族の絆も強くなっていきます。これからも小さなことから発見したり、一緒に体験や経験を積み重ねられると、非認知スキルも発達にも繋がっていくと思います。引き続きよろしくお願ひいたします。

