



子どもの非認知能力を育てる 親の関わり方

これから、お子さんの未来を大きく変える「非認知能力」について、親として知っておきたい基本と実践法をご紹介します。

非認知能力とは？なぜ大切なのか？

非認知能力の定義

非認知能力とは、「やり抜く力」「自己管理力」「社会性」「意欲」など、テストの点数や知識だけでは測れない力のことです。これらの力は、子どもの成長や将来の成功に大きく影響すると言われています。

現代の子育てで求められるもの

現代の子育てでは、勉強だけでなく、「自分で考えて行動する力」「失敗しても立ち直る力」を育てることが求められています。この教材では、親ができる非認知能力の育て方を、具体的な声かけや習慣づくりの方法を中心にお伝えします。



第1章：非認知能力が子どもの 未来を変える理由

子どもの頃に育まれる非認知能力は、学校生活だけでなく、大人になってからの職業生活や人間関係の質にまで影響を与えます。この章では、非認知能力がなぜそれほど重要なのかを掘り下げていきます。





非認知能力の科学的根拠

グリット（やり抜く力）

心理学者アンジェラ・ダックワースが提唱した「グリット」は非認知能力の一つです。これは子どもの「やる気」「集中力」「自立心」に深く関わります。

研究で明らかになったこと

- 非認知能力が高い子は、学業成績だけでなく人間関係も良好
- 困難な状況でもあきらめずに挑戦する力が身につく
- 将来的な職業適応力や幸福感にもつながる

親子の関わりの重要性

子どもは親の言葉や態度から「自分はできる」「挑戦していい」と感じ取ります。この日々の関わり方が非認知能力の土台を作ります。

第2章：親ができる非認知能力アップのポイント

子どもの非認知能力を育てるために、親としてできることはたくさんあります。日常の何気ない関わりの中で、子どもの将来の力を育む具体的な方法をご紹介します。



3つの非認知能力育成ポイント

1 子どもの気持ちに寄り添う

「頑張ったね」「ここまでできたね」と努力を認める声かけをしましょう。感情を否定せず、共感することで子どもに安心感を与えます。

2 失敗やミスを恐れない環境づくり

失敗は成長のチャンスであると伝えましょう。結果ではなく、挑戦する気持ちを褒め、プロセスを評価することが大切です。

3 子どもが自分で考える時間を作る

「どう思う？」と質問し、答えを急がせないようにしましょう。子ども自身が解決策を考えられるよう促すことで思考力が育ちます。





第3章：今日から使える声かけ フレーズ集

子どもの非認知能力を育てるには、日々の声かけが重要です。ここでは、さまざまな場面で使える具体的なフレーズをご紹介します。これらの言葉かけを取り入れて、お子さんの成長をサポートしましょう。

場面別・効果的な声かけフレーズ

チャレンジを後押しする言葉

- ・「その調子！次もやってみよう」
- ・「失敗しても大丈夫。そこから学べるよ」
- ・「どうしてそう思ったの？」

自己肯定感を高める言葉

- ・「君ならできると信じてる」
- ・「頑張ったことが一番大切だよ」
- ・「毎日少しづつ成長しているね」

取り組みを支える言葉

- ・「自分のペースでいいよ」
- ・「今日はどう感じた？」
- ・「困ったらいつでも話してね」

これらの言葉を日常的に使うことで、お子さんは「挑戦していい」「失敗しても大丈夫」と感じ、自信を持って行動できるようになります。



第4章：非認知能力を育てる習慣づくり

非認知能力は日々の小さな積み重ねで育ちます。この章では、家庭で簡単に取り入れられる習慣やワークをご紹介します。継続することで、お子さんの非認知能力を着実に伸ばしていきましょう。

家庭で実践！非認知能力を育てる習慣

毎日の小さな習慣チェックリスト

習慣	できたら✓	コメント
今日、挑戦したことがある		
失敗しても諦めなかつた		
自分の気持ちを言葉で伝えた		
家族と感謝の言葉を交わした		

親子でできる簡単ワーク例

1. 今日のチャレンジを振り返ろう（10分）
2. 失敗した時の気持ちを共有する時間（5分）
3. 明日の目標を一緒に決める（5分）

継続のコツ

- 無理せず、できたことを褒め合う
- 小さな成功体験を積み重ねる
- 親も一緒に楽しむ姿勢を持つ

