

校長室からのお知らせ

12月16日 NO.33

岸和田市立山直北小学校
校長 尾野 武志

自制心

「やりたい」って思ったことが、すぐにできないと落ち着かない子や「欲しい」と思ったものを、すぐに手に入れないと機嫌が悪くなる子が、昔に比べて増えてきているそうです。世の中がとても便利になり、それほど時間をかけなくてもあまり苦勞をしなくても、ある程度のお金さえあれば自分の思いどおりになることが多く、「待つ」や「耐える」という経験をする機会が減っているそうです。このことが、「我慢できない子」や「忍耐力のない子」が増えてきたといわれる原因の一つになっているそうです。

IQ（知能指数）や学力テストなどで測定される能力は、一般的に「認知能力」と呼ばれています。「認知能力」に対し、「忍耐力がある」「社会性がある」「意欲的である」「誠実である」「コミュニケーション能力がある」など、数値で表すことができない人間的な力は、「非認知能力（非認知スキル）」と言われます。

この「非認知能力」は、より良く生きていくために必要な能力であり、人生の成功のために重要だともいわれています。この「非認知能力」のなかで、特に重要と考えられているのが「自制心」です。「自制心」とは、自分自身の感情や欲望などを、うまく抑えたりコントロールしたりしながら、誘惑に惑わされることなく、気持ちを切り替える能力になります。

この「自制心」は、筋肉のように鍛えることができるそうです。「遊ぶならルールがあり複数でできるものを選ぶ」、「規則正しい生活を送る」、「自制心の見本は親が見せる」、「公共のマナーを知って守る」、「感情を言葉にして気持ちを共有する」など、簡単に実践できるものが多いので、よろしければお子さまと一緒に楽しみながら試してみたいと思います。

どのような状況であっても、自分の内面ときちんと向き合いながら、喜怒哀楽の感情の波に流されることなく、うまく対処できる能力を育むことができたならお子さまにとって素敵な長所になると思います。

ただ、このような文章を書いている尾野は、「自制心」や「忍耐力」を育む努力をしなかったため、ほぼ毎日、反省を繰り返しています。