



～非認知能力(社会性、忍耐力、感情コントロール)を育てるには～

最近、学習で身につく認知能力に対して、非認知能力の重要性が強調されています。

非認知能力とは「社会性」「忍耐力」「感情のコントロール」などを言います。つまり、何かに熱中・集中して取り組む姿勢、自分の気持ちをコントロールできること、他者とうまくコミュニケーションできること、自分を大事に思えることなどです。

このような非認知能力を育むには日常で起こる喜怒哀楽を伴う実体験をすることが大切です。外遊びや友だち同士での遊びが最適な方法となります。外界からの刺激により、その都度反応する軽いストレスも重要で、その経験から子どもの心は育まれます。

現在、感染予防のため自宅で過ごす時間が長くなりがちですが、こんな時は、家族で過ごす時間を豊かにする工夫が大切です。例えば、親子で一緒に絵本を楽しむことは自分が愛されたという信頼感や自尊心が育ちます。その他のおすすめの遊びについてもご紹介をします。

◆屋内での遊び

①出したり入れたり遊び(ティッシュ箱、カバン等) ②ものを運ぶ遊び ③登ったり、降りたり遊び(ソファ、パパの上、階段など) ④ごっこ遊び

◆屋外での遊び

①散歩 ②植物や生き物と触れ合う ③水で遊ぶ ④空を眺める

親子でぜひ、公園遊びや、散歩に出かけてみましょう。家に帰ったら、手洗い、うがいを忘れずに！

もし、お子さんとの関わり方で、心配なことやわからないことがあれば、お気軽に子育て相談課母子保健・相談係や子ども家庭センターにご相談ください。

【引用文献】「“ウィズコロナ”が子供たちにもたらした危機」慶応義塾大学医学部小児科教授 高橋孝雄 月刊母子保健第738号

【参考文献】「非認知能力を育てるあそびのレシピ」大豆生田啓友 大豆生田千夏 講談社

子育て支援課母子保健・相談係 臨床心理士 塩野 恭子