

## ☆ 児童期から思春期にかけて育てたい心の機能～教育心理の視点から～☆

仮屋園明彦先生（鹿児島大学大学院・心理学者）

### ○ 発達のとらえる指標としての発達課題

- ・ 乳児期，幼児期，児童期，思春期，青年期，成人期という各発達段階において，人が身につけていかねばならない心の機能（忍耐力，自制心，やり抜く力などの心の力）や体験しておくべき事柄を「発達課題」と呼ぶ。
- ・ 時間の経過に伴い自然と「発達課題」が身につくのではない。
- ・ 体験すべき事柄を，体験しておくべき時に体験しておくことが，「発達課題」の習得につながる。
- ・ 体験しておくべきことを体験せずに，5年，10年と時間だけ経過してしまうと，発達段階にふさわしい中身（心や精神年齢など）が育たなくなる。
- ・ 乳幼児期，児童期の発達課題の体験，習得が不十分だった場合，以後の思春期や青年期にかけての発達課題を乗り越えられなくなり，発達上の歪みや不適応が露呈され，「発達上の積み残し」状態になる。したがって，発達課題の習得という視点から，今の年齢段階で「できていること」「できていないこと」を「見立てる」という姿勢で接する。そのうえで，「できていないことができるようになる」ために必要な体験を与え，その体験を積ませる必要がある。

### ○ 心の機能【忍耐，根気，頑張り，自制心など】の育ち方

- ・ これらの力は放っておいて自然に育つのではない。心の機能は必要に迫られて，実際に使ってはじめて身につく，発達する。
- ・ 使う必要のない心の機能，なくても生きていける心の機能は発達しない。「忍耐力」を使う必要がなければ「忍耐力」は育たない。
- ・ したがって，親が自覚的に子どもに必要な環境と体験を考え，適度な負荷をかけてあげることが必要である。

### ○ 行動をとおして心を育てる

- ・ 特に児童期や思春期は行動をとおして心を育てる意識が必要である。
- ・ 小中学生の場合は，大人より経験が少ないので，実際に行動することをとおした体験の中で心を育てることが重要である。
- ・ 心が行動を育てるのではない。何も経験しないところから心だけが勝手に育つのではない。心の機能は行動してはじめて育つ。行動が心を育てることになる。
- ・ ある哲学者は，「私たちがよく振る舞えるようになるのは，実際に良く振る舞うことを通じてであり，現実態が可能態に先行する」と述べている。これは，「何かが可能になるためには，現実が既になければならない」ということである。ここでの現実という言葉は，実際に行動をとおした経験という意味である。
- ・ あいさつやお礼，整理整頓，がまんすることなども実行することによって身につけていくことになる。

### ○ 児童期から思春期にかけて経験・習得すべき発達課題

- ①快体験と不快体験      ②けじめ感覚      ③現実のルール      ④秩序を保つルール
- ⑤規範・容疑指導・型      ⑥意欲と行動      ⑦抽象的な原理・原則を考える力
- ⑧恥と失敗と傷つきと      ⑨自己効力感（自己肯定感）の育成

## ① 快体験と不快体験

### 「不快体験を自分で快体験に変える経験」

- 不快体験を、自分で行動し、工夫することによって快体験に変える、という経験をしておくこと。
- 不快な体験を快体験に変える工夫をすることが現実感覚を育てる。
- 快体験ばかりだと、不快体験に対する対応の仕方を学習できない。
- その結果、不快体験を一方向的に拒否するか、不快体験から逃げるだけになってしまう。
- 不快を快に変える経験をしておかないと、思春期に入ってから苦しい。

—女子中学生の言葉—

「小学生の時は何もしなくても友達が私の周りに集まってくれた。でも中学になったら友達が来てくれなくなった。」

といって自分で何をするわけでもない。この状態が不快なのであれば、自分で友達を作るための行動をとればよい。しかし、自力で不快を快に変えようとする発想がない。

### 「不快を快に変える力の育成のためには」

- 親として良かれと思って何でも先回りしてお膳立てしてあげるのではなく、我が子のレベルにあった適度な負荷を子に体験させる。
  - どうしたらいいかを子ども自身に考えさせ、実行させる。
  - 何をどこまで子どもにさせて、どこから親が援助するのかをよく考える。干渉と介入の時期と程度を考える。
- 「転ばぬ先の杖」ではなくて「転んだ時の起き上がり方」を学習させる。
- 親は我が子の限界を勝手に決めない。  
「この子は〇〇が苦手なので、させないでください」はNG（疾病や疾患は除く）
  - 子どもの失敗を見守る度量が親には必要。（「親」という漢字は木の上に立って見ると書く）
  - 失敗の中から子どもが自力で工夫していく姿を見守る度量が親には必要である。見守るのは親も苦しい。
  - 最初からうまくはいかない。不完全でよい。不完全を重ねていく（練習していく）ことで完全に近づく。最初から完全はない。

## ② けじめ感覚

- けじめ感覚→基本的な生活習慣・規則正しい生活に相当する。  
「けじめ」には多くの種類がある。  
時間のけじめ、人間関係のけじめ、金銭のけじめ、服装のけじめ、公私のけじめ、善悪のけじめ
- 特に家庭で「けじめ」が機能していることが大切。家庭で「けじめ」を実際に経験していれば、「けじめをつける」という心の機能が育つ。心の機能は、実際に行動してはじめて育つ。行動が心を育てるのである。

## ③ 現実のルール

何かを達成するためには、何かを我慢しなければならない。何かを得るためには、何かを我慢しなければならない。何かを得るためには、何かをあきらめねばならない。

→あれも欲しい, これも欲しい, とはならない。

→あれも嫌, これも嫌とはならない。

学力をつけるために, 我慢して授業を受けている。スポーツで勝つために, つらい練習も我慢している。

学力をつけるために, 遊びを我慢しなければならない。スポーツで勝つために, 遊びを我慢しなければならない。

- 学校は社会で自立していくための力を養う場所である。(いろいろなことが起こる。)
- したがって, 社会で自立していくために必要な力を学校で学習しなければならない。
- 「社会の中で生き抜くために必要な心の機能は何か? その心の機能を育てるためには, 我が子にはどんな環境で, 何を体験させることが必要なのか?」を親がよく考える必要がある。

#### ④ 秩序を保つ力の育成

##### 「規則正しい生活と秩序を保つ力」

##### 【実際に「規則正しい生活」を送ることによって】

- 自分の一日を組み立てる力, 自分の一週間を組み立てる力, 毎日を計画的に送る力が育つ。
- 「規則正しい生活」を送ることによって暮らしの中に秩序がもたらされる。秩序を保った行動をとることによって, 「秩序を保つ」という心の機能が身につく。行動が心を育てる。「規則正しい生活」を送るためには, 家庭に秩序が保たれていることが大切。

##### 【秩序を保つ力とは】

→世の中には秩序(ルール)があるという感覚 →秩序(ルール)がたいせつであるという感覚

→そしてその秩序(ルール)を守る力

「秩序を保つ力」は社会規範を身につける土台になる。実際に「秩序を保つ行動」をとることで規範を守ろうという心(規範意識)が育つ。心が行動を育てるのではない。行動が心を育てるのである。

#### ⑤ 規範・容疑指導・型

##### 【規範の役割】

- 規範(ルール, きまり)という言葉は, 行動を制限したり, 束縛したりするイメージがあるかもしれない。しかし実は逆で, 規範には行動を育てる働きがある。規範に沿った行動をとることで, その行動ができるようになる。例えば, 「早寝, 朝起き, 朝ご飯」という規範に沿った行動をすることで, これらの行動が可能になる。規範に沿った行動をとることで, 規範を守ろうという心が育つ。(実際にやることによってやれるようになる。)

##### 【学校での容疑指導は何のために行うのか?】

- ハンカチ, チリ紙, つめ, 帽子, ネームといった容儀(身だしなみ)指導には次のような意味がある。
- 同じものを忘れずに毎日そろえることができるかどうかは, 子どもの日々の状態を映し出す。不安定な子や生活が乱れている子は揃えることができない。
- 容疑指導とは, 行動の型の指導である。心が不安定な時は「暮らしの行動様式(型)を整える」ことで心を落ち着かせることができる。これを「行動で心を制す」と呼ぶ。(子どもの状態を把握する指標になる。)

### 【規律が心の安定を生む】

- ・ 貝原益軒（江戸時代の儒学者）日本初の教育書である「和俗童子訓」から  
「礼あれば心もまた定まりやすし」  
人の心は不完全であり、もろくて弱い。したがって礼という形を身につけることによって、心を安定させ、心の規律化をもたらすことができる。立ち居振る舞い（礼儀作法）を整えることによって心も落ち着く。型（行動）で心を制す。

### 【行動と心の関係】

- ・ マルクスとエンゲルス 名著「ドイツ・イデオロギー」から  
「意識が生活様式を規定するのではなく、生活様式が意識を規定する。」（どんな暮らしをしているかによって、どんな心が育つかが決まってくる）
- ・ 作家の宇野千代さんの著書「行動することが生きることである」から  
「人間の考えることはその行動によって引き出される」「行動が思考を引き出す」

### 【なぜ学校には規則（規範）があるのか】

#### ア「判断のよりどころ」

- ・ 規範があると落ち着く。規範が自分の言動の「よりどころ（準拠枠）」になってくれる。
- ・ 子どもは漂っている状態である。規範はその漂いを収めてくれる。
- ・ 規範は、自分の言動が「良いか、悪いか」を判断する際の「よりどころ（準拠枠）」になってくれる。

#### イ「他律と自律」

- ・ 学校の規則（規範）は、「自律」という心の機能を育てるためにある。成長は「他律」から「自律」へと向かう。
- ・ 心の機能は、何も無いところから、自然に育つのではない。体験すべき事柄を体験すべき時に体験しておくことが必要だ。
- ・ 「自律」の心の機能も、何も無いところから、自然に育つのではない。
- ・ 「自律」の心が育つためには、他者から律してもらうという「他律」の時代を経験する必要がある。他者から律してもらうという他律の時代に、自分に枠（ルール）をはめるという経験をする。他律経験によって子どもは、「自分に枠をはめるという「律する力」を学習する。その結果、自分で自分を枠にはめるという「自律」の心が育つ。
- ・ ここに「他律の時代」の意味がある。「他律」の中から「自律」の心が育つ。

### 【自由と不自由】

- ・ 「他律」をしっかり経験しないと、いつまでも「律する力」が身につかない。
- ・ 他律経験が不十分で「自分で自分を枠にはめられる力が育っていない子」に自由を与えてしまうと、自由に溺れるだけになってしまう。
- ・ 自分で自由を制御することができない。
- ・ 「自律」と「他律」は反対概念ではない。
- ・ 池田潔（英文文学者） 名著「自由と規律」から→「規律が自由な精神を育む」（イギリスのパブリックスクールでの厳格な規律ある生活の中で自由な精神が育まれる様子を描いている）
- ・ ヘーゲル（ドイツの哲学者）→「無条件で自由を得ることはできない。自由を得るためには一定期間不自由を体験することが必要である」

## ⑥ 意欲と行動

### 【意欲について】

- 「やる気」という「心」にこだわる必要はないと考える。
- 通常は、意欲が先で行動が後にくるというイメージがある。しかし、逆の行動から意欲という道筋もある。最初は「やる気」がなくても、やっているうちに次第に「やる気」が出てくる。つまり始める際には「やる気」の有無にこだわる必要はない。とりあえず始めることが大事。

### 【やる気はあってもなくても、まず動け】

- 動けば現実が変わる。現実が変わると気持ちも変わる。考えているだけでは現実は変わらない。案ずるより産むが易し。悩むのは良いが、何もしないで悩むのではなく、動きながら悩め。
- 実際に動いてはじめて見えてくるものもある。考えているだけでは見えてこない。

### 【動いたときに強くなる】

- 弱いから動けないのではない。動かないから弱いままなのだ。動けば必ず何かが変わる。動けば必ず何かが分かる。動けば必ず何かが身につく。動くことによって強くなる。考えてばかりでは何も変わらない。

### 【全ての条件が整うことはない】

- 全ての条件が整わないと動けない人は、結局、動かないままで終わる。全ての条件が整い、機が熟すのを待つ。しかし、そんな状況を待っていたら、いつまでも何も始まらない。
- 全ての条件が整うことにこだわらなくてよい。始める時に全ての条件が整っていることはない。

### 【動きながら修正する】

- 動く前から完璧な計画を立てることはできない。とにかくまず動く。事前に先の先までわからない。
- 動きながら見えてきたことに、その都度、修正していけばよい。現実はその繰り返しだ。
- 拙速にも効用はある。考えてばかりだと堂々巡りで終わる。

## ⑦ 抽象的な原理・原則を考える力

- 各学校の校訓は、「勇気」、「誠実」、「友情」といった抽象概念で示される。こうした抽象的な原理・原則を具体的な場面に生かすとしたら、どう行動すればよいのかを自分で判断し、考えだす力が必要である。→抽象を具象におろして考える力
- こうした力の育成のためには、抽象的な原理・原則を与えて、それを基準にして具体的な場面で自分で判断し、行動する練習や習慣が必要。こうした経験の中で自主性、判断力が育つ。
- こうした経験をしていないと、具体的な個々のケースを逐一想定した指示をもらわないと自分で動けない人間になってしまう。
- この力を育成するためには、本人に任せる度量が必要である。失敗させる度量が必要だ。失敗が許されないと、思考停止になってしまい、自分で判断しようとする意志がなくなる。

## ⑧ 恥と失敗と傷つきと

- ちょっとした「恥と失敗と傷つき」を致命傷と思い込む人がいる。恥や失敗の意味は「恥をかいても、失敗しても大丈夫だった」という経験をする事。
- 「このぐらいいは大丈夫だ」「このぐらいいは自分で立て直すことができる」と自分に言い聞かせることができるようになること。

- ・ 失敗や恥を恐れる理由は、「どこまでは大丈夫で、どこからは大丈夫でないかというラインが分からないから」
- ・ 小学校高学年及び中学生になると、皆、自分のことで精一杯で他人の気持ちを思いやっている余裕がない。「私はあなたの言葉で傷つきました」と言っても、「私は私が言いたいことを言っただけ、アンタが勝手に傷ついているだけでしょ」と開き直られると対応策がない。先述のように、「不快体験を自分で行動し、工夫することによって快体験に変える術」を学習しておく。自分で自分の心を立て直す練習が必要である。

## ⑨ 自己効力感の育成

### 【自己効力感の育成】

- ・ 「自分はやればできる存在なのか」、「いくらやってもできない存在なのか」という自分の能力についての確信の程度を自己効力感と呼ぶ。
- ・ 児童生徒は、数学や理科といった教科の知識を習得すると同時に自己効力感を習得する。
- ・ 中学生になると、マイナスの自己効力感がすっかりできあがってしまい、最初からあきらめムード。

### 【何のための自己効力感なのか？】

- ・ 自己効力感自己肯定感につながり、最終的には自分への誇り（矜持）に結実する。自分への誇りをもつとどうなるのか？自分で自分を律することができるようになる。自律という心の機能が育つ。自律の心をもつと、自分で自分の価値を下げる行動はとらなくなる。自分の中に行動の判断基準ができるからだ。したがって、「みんながやっているから」とか、「誰も見てないから」などといった周囲の状況によって自分の行動が左右されることがなくなる。

### 【結果以上に大切なことがある】

- ・ 「特定の経験から、何を学び取ったのか」という「評価のものさし」を学習させる。これからの人生が長い児童生徒にとって、失敗は結果でなく出発点だ。「転ばぬ先の杖」ではなく「転んだ後の起き上がり方」を学習するほうが大切だ。
- ・ 結果を一つの経験として、そこから何を学ぶかという「評価のものさし」を児童生徒に学習させることが重要だ。この「評価のものさし」を学習しておく、児童生徒は自分で自分の経験の意味を汲み取る（評価）できるようになる。

### 【児童生徒への評価のものさしを増やす】

自己効力感→自己肯定感→自分への誇り（矜持）→自律

↳ こうした心の機能を育てるためには、保護者と教師が多くの「評価のものさし」を持つておくことが必要だ。

- ・ 児童生徒が自分もっている「評価のものさし」は少ない。児童がもっていない「評価のものさし」で評価してもらうことによって、児童生徒は「評価のものさし」を学習する。

### 【児童生徒がもっている評価のものさしを増やす】

- ・ 児童生徒は、自分もっていなかった「評価のものさし」で評価されることによって、自分が評価された「ものさし」を身につける。
- ・ そして、新たに身につけた「評価のものさし」で自分を評価できるようになっていく。このようにして、児童生徒自身もっている「評価のものさし」の数を増やしていく。
- ・ そのためには、保護者と教師が多くの「評価のものさし」をもっておく必要がある。