



たんぽぽだより 5月号



発行日 令和7年5月22日

発行元：豊島区立池袋本町小学校

電話：03-3986-7166

住所：東京都豊島区池袋本町1丁目43番地1号

「豚もおだてりゃ木に登る」けど「自己肯定感」は育たない

特別支援教室たんぽぽ

人はほめられると脳の神経が刺激され、ドーパミンが放出されることで強い幸福感に包まれます。1960年代、ハーバード大学の教育心理学者、ロバート・ローゼンタール教授は、教師が「君ならやればできるよ」と言うと実際に学習者の成績が伸びることを実験で明らかにし、これを「ピグマリオン効果」と名付けました。一方で、慶應義塾大学の教育経済学者、中室牧子教授は、アメリカの大学で近年行なわれたいくつかの研究結果をもとに、「むやみに子どもをほめると、実力の伴わないナルシストを育てることになりかねない」と言っています（『「学力」の経済学』ディスカヴァー・トゥエンティワン）。ただし、ほめることに効果がないわけではなく、大事なはその「ほめ方」だと言います。ほめられれば誰だって嬉しいし、気分が良いものです。でも、良い気分にしてもらえば自己肯定感が高まるのでしょうか。ほめられれば嬉しくて気分は高揚するかもしれませんが、そういった一過性の気分の高揚と自己肯定感はおそらく違います。自己肯定感というのは、ほめられれば高まり、叱られれば低下するというようなものではなく、もっと安定的なものと考えると勘違いしてしまいます。では、効果的に子供をほめるにはどうすればよいのでしょうか？

【その1】すぐにほめる

行動主義心理学の学習へのアプローチで「即時確認の原理」という考え方があります。ほめるにしても注意するにしても「即時」が大事だということです。やったことがすぐに認められると嬉しいのは、意識が「いま」「そこ」にあるからです。

【その2】能力より、努力をほめる

コロンビア大学の心理学者、クラウディア・ミューラー教授とキャロル・ドゥエック教授は、「ほめ方」に関して、小学5年生400人を対象に実験を行いました。

それによると、テストの結果がよかったときに「あなたは頭がいいのね」と言われたグループはその後の成績が下がり、「あなたはよくがんばったわね」と言われたグループは成績を伸ばす傾向がありました。また、「努力」より「能力」をほめられた子は、難題に直面したときにすぐに諦める傾向があり、成績へのプレッシャーから自分の成績に関してウソをつく傾向も高いことが分かりました。一方、努力をほめられた子は、悪い成績をとっても自分の能力のせいではなく「努力が足りないからだ」と思い、難題に挑戦し続けるということも分かりました。

【その3】過去と現在をくらべる

開成中学・高校の柳沢幸雄前校長は、「子どもの成長を過去と現在で比較すれば、いくらでもほめるポイントが見つかる」と言い、これを「垂直比較」と呼んでいます。自己肯定感を高めるためにも、その子自身の成長を垂直比較することが大切です。

色々な方法論があります。そして、今は専門書を読んだり、本屋に行ったりしなくてもSNSやネットなどで調べればいくらでも出てくる時代になりました。できそうなことから始めてみるのはいかがでしょうか？