

くりまっこ

元気いっぱい 笑顔あふれる 栗真の子



2年生で「食教育」をしていただきました！

9月18日（水）、白塚小学校の栄養教諭の先生に来ていただき、2年生で「早寝・早起き・朝ごはん」をテーマにした食教育を行っていただきました。まず、子どもたちは、視聴した「デジタル紙芝居」の主人公が、体調が悪い状態だったので、その理由を考え合いました。子どもたちからは、早寝・早起きができていないことや、時間がなくて、朝ご飯をしっかりと食べていなかったという意見が出ました。このことから、「早寝・早起き・朝ごはん」などの生活リズムを整えることの大切さを学びました。

次に、「朝ごはん」について考え合いました。肉や魚など、タンパク質の赤色、ご飯やパンなど、炭水化物の黄色、野菜や果物などの緑色。この三色の分類の食べ物をバランスよく食べることで、体の調子を整えたり、頭の働きを良くしたりすることを学びました。そして、今日の自分たちの朝食をふりかえりました。ほとんどの子は、三色の食べ物をバランスよく食べていましたが、緑色の食べ物を食べていない子もいました。

規則正しい生活を送り、朝食をしっかりとることで、体温が上がります。体温が上がると、体や頭の働きがよくなり、朝から勉強や運動を頑張ることができるのです。子どもたちは、今日の授業を通して、自分自身の生活を振り返りながら、「早寝・早起き・朝ごはん」と、バランスよく食事をするものの大切さを学びました。



「自己肯定感を育む」研修会から学んだこと③

第3回目の1つ目は、「望ましくない褒め言葉」についてです。

- ★同じ褒め言葉でも、「能力」を褒める褒め言葉は、望ましくありません。これは2つの意味で望ましくないのです。一見、能力を褒めると、より自尊心につながるのではないかと感じられるかもしれませんが、確かに、能力を褒められると自尊心が満たされるものになり、より嬉しく感じるものになると考えられます。しかし、それが過剰になりすぎる危険性があります。
- ★「褒める」ということは、言語的な報酬であるとも考えられています。言語的であっても、報酬であるため、強すぎる報酬になると、その報酬を過度に求める動機づけに変容してしまいます。上手な絵の例で考えると、「うまく絵を描こう」という動機づけが「褒められるために絵を描こう」となるということです。

- ★動機づけ研究では、内発的動機づけと外発的動機づけがあります。内発的動機づけが、行動そのものを成し遂げるために自律的に行動する動機づけであるのに対し、外発的動機づけは、報酬のために他者の目を気にしながら行動する動機づけになります。
- ★「能力を褒める褒め言葉」によって自尊心が過度に満たされ、過大な報酬になってしまうと、「褒められるために頑張る」「褒めてくれる人の目を気にしながら生活するようになる」「自分が褒められないと不安になる」と、褒め言葉に依存することになってしまいます。
- ★褒め言葉を過剰に求めるようになったり、褒めてくれる人の目をとても気にするようになってきたりしたときは、褒め言葉による報酬が過剰になっていないか確認してみるといいと考えられます。そのような状態というのは、褒め言葉が、もはや肯定的な感覚を生み出していない状況になっていると言えます。
- ★「能力を褒める」のが望ましくないというもう1つの視点は、自分の成長に対する見方が狭まるという問題です。能力を褒めるということは、「うまくいったのは能力のおかげだ」→「うまくいかないのも能力のせいだ」→「うまくいかなかったものは能力がないからどうしようもない」という思考を導くことになるのです。

第3回目の2つ目は、「能力は成長する」についてです。

- ★「能力のとらえ方」には、「能力は生まれつき変わらないものだ」とする固定マインドセットと「能力は学習によって成長していく」という成長マインドセットの2つのものがあります。
- ★前者は、「能力は変わらない」と考えているわけなので、手持ちの能力がいかに優れているかを、他者比較などによって評価されようとするようになります。そのため、物事に取り組むときに、高く評価されることを目指す「成果目標」を持ちがちになります。その際には、失敗した課題など、自分が評価されない課題については積極的な取組を避ける傾向があります。
- ★後者は、「能力は成長する」と考えているわけなので、成長の機会をできるだけたくさん得て、自分の能力が増えていると感じるというものになります。そのため、物事に取り組むときに、たくさん成長する機会を得ようとする「熟達目標」を持ちがちになります。そうすると、たとえ失敗した課題であっても、そこから学びを得て、成長していこうとなるのです。
- ★このように考えると、後者の成長マインドセットを持つ方が望ましいと考えられます。そのため、「能力は生まれつき固有のものではなく、学びによって成長するのだ」と考えさせることが望まれます。これは先に触れた「能力を褒める褒め言葉」とも関連が深いのです。「能力を褒める褒め言葉」は、「能力は大事」というメッセージを伝えるものになり、それは成長の機会を生み出す「努力よりも大切」であるというメッセージとなります。最終的に「能力は変わらないから大事」という固定マインドセットを強めるメッセージを暗に伝えることにつながります。このような意味でも、「能力を褒める褒め言葉」は望ましくないと言えるのです。
- ★成長マインドセットを強めるための働きかけとしては、「能力は学習によって成長する」ということを強調することが大切です。たとえば、褒め言葉の際に、努力によってうまくいったことを伝えるとともに、それが成長にもつながっていることも伝えることです。また、他の人の経験から、「努力によって成長した」エピソードを伝えるということなども有効な方法です。