

くりまっこ

元気いっぱい 笑顔あふれる 栗真の子



2・3年生でPTA学年活動を行いました！



10月3日（木）5限目に、2年生・3年生合同でPTA学年活動を行いました。今回は、親子によるドッチビー大会を開催しました。ドッチビーは、ソフトディスクを使用する競技です。怪我が少ない一方、短時間で運動量が確保できます。小学校の授業やレクリエーションの教材として取り入れられているスポーツです。子ども2チーム、親も2チームの4チームによるリーグ戦で進めていきました。子ども同士の対戦や、親同士の対戦、また、親子での対戦と、大変盛り上がっていました。2年生・3年生の保護者の皆さん、お忙しい中、参加していただき、ありがとうございました。

「自己肯定感を育む」研修会から学んだこと④

「自己肯定感の涵養にあたって考えたいこと」という研修会を受けて、学校でも、ご家庭でも、子どもたちの自己肯定感を育てていく際に、大切だなと思ったことを、「学校だより第28号」からお伝えしています。

今回が最終回です。今回の1つ目は、「スモールステップ」についてです。

- ★前回では「褒める」という言葉による成果のフィードバックの話でしたが、「できた」と実感できる最も大きな出来事は「実際に成功する」ということです。今回は、「できた」「できる」ということについて考えていきます。
- ★真っ先に考えられることは、大きな目標を超えようとするのではなく、スモールステップで確実に目標を超えていくということです。スモールステップにすることで、「やったーできた」＝「できたー結果が得られた」という「つながり」を感じながら物事を進めていくことができます。このスモールステップの設定は、まずは成功の基準を低くすることが望まれます。反対に、受験などとの関連から、難しすぎる課題を出して、「現実に直面させる」と、「問題が難しかった」「まだまだ勉強が必要」と考えるのではなく、多くの子どもが「自分はダメだ」と考えてしまいます。
- ★なお、昔の通知表は相対的な評価（自分が全体のどの辺りにいるかが分かる評価）だったので、「自分の頑張りがダイレクトには反映されない」ものでした。どれだけ頑張っても、みんなが頑張れば、自分の評価が変わらないからです。つまり、「やればーできる」を感じられない仕組みだったのです。しかし、今の通知表は絶対的な評価（基準に達しているかどうかを評価）になっていて、一人一人の頑張りが反映されるものになっています。比較すべきところは、過去の自分であり、「過去の自分ができなかったところが、がんばったら（行動）できるようになった（結果）」と感じさせることです。「過去の（できなかった）自分」と「今のできるようになった自分」を比較できるようにすることが大切なのです。その最も効果的な方法が、短い周期で評価の機会が与えられるスモールステップの取組なのです。

最終回の2つ目は、「身体的な要因」についてです。

- ★自己肯定感について考えたとき、身体的な要因が果たす役割も大きいと言えます。特に、「できた」という達成感（自己効力感）においては、当然、体の状態も強く影響してきます。実際、私たち大人も、睡眠不足であったり、朝ご飯を抜いたりすると、「今日はうまくいきそうにないな〜」と感じたり、実際、うまくいかなかったり、失敗することが起き、「自分はダメだな〜」と感じる機会も増えると思います。
- ★実証的な研究においても、睡眠不足や朝食を食べないことと、脳の実行機能であるワーキングメモリの機能低下との関連があると言われています。これらのことから、生活リズムを整えることも、自己肯定感を考える上では重要なのです。
- ★このような身体的要因を考えるうえで、近年はスマホの使用ということも考えるべきポイントになります。スマホの長時間使用によって生活リズムが乱れるということがもちろんありますが、スマホの使用によって、過剰な情報が入ってくるというのも、問題を引き起こす要因となるのです。このように、過剰に情報が入ってくるスマホ使用については、意識的にリセットすることも重要になるのです。