

非認知能力は、日々の基本的な生活習慣でも育まれています。今回の結果を見てみましょう。

## 令和3年度 家庭の教育力に関する調査 令和3年2月実施

この調査から花巻の子どもたちは、朝ごはんをしっかり食べて、食べた後の歯磨きを頑張っていることが分かりました。また、挨拶をはじめとする家族の団らんを大事にしている様子があります。これらは、ここ近年同じ傾向にあります。

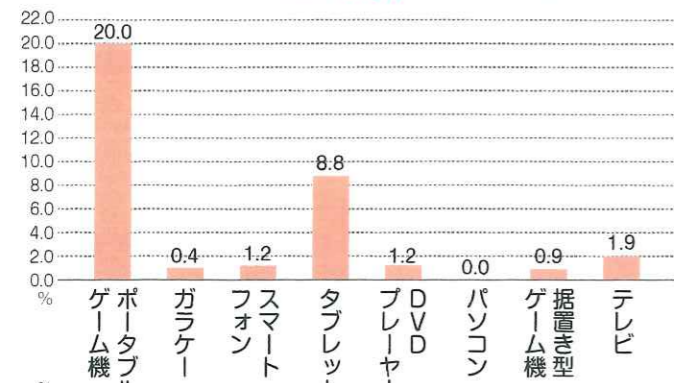
その一方で、「ゲームや動画視聴等のルールのルールを守る」ことに課題を感じたり、「お手伝い」をさせることに難しさを感じたりしているようです。

ルールを守ろうとすること、自分でできることをすること、家族のために頑張ろうとすること、まさに非認知能力です。大切にしたいですね。

### デジタル機器の使用状況

※市内の5歳児の保護者、約84%の方から回答をいただきました。  
デジタル機器を使用している子ども …… 94.0%  
デジタル機器を使用していない子ども …… 6.0%

### デジタル機器所持状況の割合

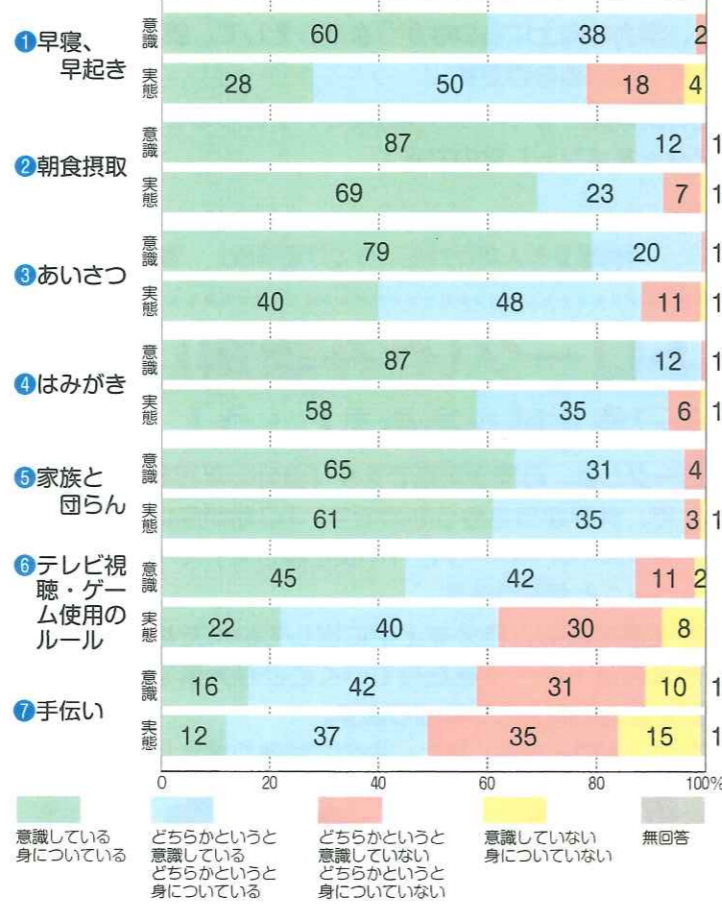


### デジタル機器使用状況の割合



### 保護者の意識と子どもの実態

各項目、上段は「意識して子どもと接する」、下段は「子どもの様子」についての回答結果



### 保護者の記述

- 興味を持った事柄について、検索して調べたり、動画などを参考に工作を楽しんだりするのはよい。
- 使用するルールを決めて実行することで、「決まりを守ることの大切さ」を覚えられる。
- 気が付くとデジタル機器と目の距離が近く、視力に影響がないか心配である。
- 長時間デジタル機器を使用する時間が増えると、やめるよう注意すると不機嫌になり、機器を取り上げると怒る。

新型コロナウイルス感染症の影響で、メディア利用の利用時間が昨年度よりも増えている傾向にあります。

使用するときは、「休憩の時間をとる」「使用している時間を決める」など家族みんなで意識していきたいですね。

- 学校教育課：TEL.0198-41-3146
- こども課：TEL.0198-41-3148
- こどもセンター：TEL.0198-21-4388

相談窓口はこちら

花巻市教育委員会

花巻市教育委員会

保護者の皆さん

地域の皆さん

園の皆さん



ニコガイド  
共に育みましょう!!  
花巻市の子どもたちを

No. 9  
令和3年11月30日(火)

## 幼児期に大切に育みたい力「非認知能力」 家庭・地域・保育園・幼稚園・こども園 みんなで一緒に育みましょう

### 「でも、よく聞くけど、非認知能力ってなんだろう？」

「ペリーの就学前計画」を耳にしたことがある方もいらっしゃると思います。これは2000年にノーベル経済学賞を受賞したアメリカの経済学者ジェームス・ヘックマン氏の研究です。1962年から1967年にアメリカのミシガン州の低所得者層家庭の3～4歳の子にペリー幼稚園で幼児教育を受けたグループと受けなかったグループを作りました。その後、子どもたちが40歳になった時、これまでの学歴、犯罪歴、年収などを

調査しました。その結果、幼児教育を受けたグループのほうが、大学進学率、年収が高く、犯罪歴が少ないということなどが分かりました。

つまり、幼児期に受けた教育にその後の人生を豊かに過ごすヒントがありました。それが、「非認知能力」を育むということ。

今回、岩手県医師会少子化対策委員会委員、千田クリニックの千田恵美先生に詳しく教えていただいたので紹介します。



# これからの時代を力強く生きぬく力!

～たくさんの経験の中で身につけたい「非認知能力」!

目には見えないけれど、大切な「内面の力」である非認知能力。やさしい気持ちをもって、自分で考え、自分で行動する力、何があるかわからないこれからの時代で、子どもたちの幸せのカギとなる力です。

この力の育成のためには、幼児期の過ごし方がとても重要です。

非認知能力の土台になるのは、自分があるままでのいいのだ、という他の人間へいづく「**基本的信頼感**」です。そして、基本的信頼感を育むのは、親子間の**アタッチメント(愛着)**です。幼児期までにこの基本的不信頼感がしっかり育つと、それは子どもの**自己肯定感**につながり、その子の一生を守る、ゆるぎない自信につながります。

日々の何気ないふれあいが、親子間のアタッチメントを育み、非認知能力を育みます!!



## たっぷり遊ぼう!



子どもは遊びが仕事!子どもが自分から「主体的に」「夢中になって」遊べる環境で、非認知能力はどんどん育ちます。

家にあるものを上手に使って一緒に遊ばしましょう!自然のなかで気づきがたくさんある**外遊び**もとても有効です。安全に気をつけてぜひたくさん外遊びをさせましょう!



## アート&スポーツ



幼いころから**日常にアート**(音楽や美術など)を取り入れることで、非認知能力の向上につながるという報告が多数みられています。

また、**スポーツや部活動**は、あらゆる非認知能力を高めることがわかってきています!いろいろなスポーツを経験させてみるといいですね!



## 基本的な生活習慣!

早寝早起きなどの小さな「がまん(自制)」をくり返すことで、**自制心をきたえる**ことができます。最近の研究では、生活習慣を正しく保つことで、**自己肯定感も育まれる**ことがわかってきています。

ご家庭ごとのルールを決めて、お母さんお父さんもいっしょにがんばってみましょう!



## こどもセンターで思いっきり遊ぼう!

●住所/花巻市花城町1-47(まなび学園内)  
TEL. 0198-21-4388



詳しいことは、ニコニコガイド NO.7 をご覧ください。

## 読み聞かせは**非認知能力**を育て、「人」をつくる!

絵本の読み聞かせにより、子どもの脳では、**コミュニケーション能力**をつかさどる大脳辺縁系や、**記憶力**のカギとなる側頭葉などが活性化されます。これらが活性化されると、**語彙力がぐんと高**くなります。

日々の読み聞かせから読書習慣が身につくと、子どもはどんどん自分から学ぶ姿勢を見せ、**学力の向上**にもつながります。そして、読書は「**知識**」を深め「**思考**」を深め「**人格**」を深めるのです。

また、読み聞かせという行為自体が、子どもにとっては、大人から与えられる最高の「**アタッチメント**」なのです!

※参考 「本の読み方」で学力は決まる 松崎 泰(著)、川島 隆太(監修)  
「読書する人だけがたどりつける場所」 齋藤 孝



## ストローク(存在認知)

で自己肯定感を高めましょう!

ストロークとは、心理学用語ですが「**自分の存在を知るもの**」で、外界からもらうものです。「心地が良いと感じる」**プラスのストローク**と「不快と感じる」**マイナスのストローク**とがあります。

自己肯定感を高め、自分を上手に出していくためには、**プラスのストローク**をためていくことが大事であり、非認知能力の向上につながります。

プラスのストロークは、難しいものではありません。

**笑顔、あいさつ、ほめ言葉、ねぎらいの言葉など、身近な行為で得られます。**

子どもたちへの声かけが大切です!



## 図書館へ行こう!

素敵な絵本を親子で探しにいきましょう!

花巻図書館

大迫図書館



石鳥谷図書館

東和図書館



詳しくはニコニコガイド NO.8 をご覧ください。

## 非認知能力を育む「食事と栄養」のチカラ

心を育てる「朝ご飯」!

みんなで食べるご飯は最高のアタッチメント!



「脳トレ」で有名な東北大学・加齢医学研究所教授の川島隆太先生は「朝ごはんをきちんと食べることも、成績が優秀で身体能力が高く、将来大人になったときの幸福度が高い」こと、そしてご飯だけでなく、**おかずも食べることで脳の働きがより活発**になることを示しました。

気持ちをリラックスさせる **GABA** (ギャバ=γ-アミノ酪酸)、心の安定や睡眠を誘う**メラトニン**、がんばりどころでふんばりを出す**ノルアドレナリン**といった精神面で重要な物質は、その生成過程に**ビタミン B6**、**ナイアシン**、**葉酸**、**鉄**などの栄養素が必要になります。そのため、非認知能力を十分に発揮するためには、ご飯やパンといった糖質のみの食事ではなく、栄養のバランスのとれた食事が大事になってきます。

GABA

リラックス

メラトニン

心の安定  
睡眠

ノルアドレナリン

がんばり

**ビタミン B6**: マグロなどの魚、バナナ  
**ナイアシン**: まいたけ、たらこ、マグロ、カツオ、米  
**葉酸**: ほうれん草、アスパラ、春菊、納豆  
**鉄**: バジル、こんにゃく、青のり、ひじき