

<h1>教育社会推薦書</h1>		2023年 3月11日 発行者 矢木信男
書名	「自律する子の育て方」 工藤勇一・青砥端人共著 SB新書	発行日 2021/5/15
<p>1 推薦理由—現代のような激動の時代に最優先されるべき個人の資質は、「自律」とであると言う。では、自律とは何か、学校で育成する自律を教育学と脳科学から解明し、それを実践の場で育て、活かすために必要なことをわかりやすく対話方式で語る。</p> <p>2 キーセンテンス</p> <p>(1) 経済協力開発機構 (OECD) の定めた教育指針 Learning Framework 2030 は、「自律」(Taking Responsibility)、「尊重」(Reconciling Tensions & Dilemmas)、「創造」(Creating New Value) である。具体的に言えばどういうことか？ 「自律」とは、責任ある行動をとる力、つまり、自分で考えて判断し行動することである。次に「尊重」とは、対立やジレンマを克服する力、つまり、多様性を尊重し、対立・ジレンマを受け入れることである。さらに「創造」とは、新たな価値を創造する力、つまり相反する課題を新たな仕組みや技術を生み出すことによって解決することである。</p> <p>(2) OECD は、これら3つの資質を育てていくに当たり、最も重要なものが何であると言っているか？ それが「Agency」だと言う。わかりやすく言えば、「当事者意識」のことだ。当事者意識をもって子どもたちが社会に出ていくことで、初めて幸福な社会が実現するという。これがこれからの世界標準の教育目標である。とすれば、学校における最上位の目的は、「子どもたちに社会で生きていく力を身につけてもらうこと」だということになるだろう。</p> <p>(3) 今の日本の若者に「当事者意識」があるか？ 日本財団の「18歳意識調査」(2019年11月30日発表、各国で17～19歳の男女1000名を対象、9カ国による比較)では、「自分を大人だと思う」と答えた人は、日本でわずか3割、中国は約9割、欧米は約8割であり、「自分は責任がある社会の一員だと思う」と回答した若者は、他国が軒並9割近いなかで、日本だけ過半数に届いていない。すべての設問で日本の若者だけが突出して低い結果となっている。日本で教育を受けた若者の多くは、「自分のことを社会に対して責任を負う大人だと思っておらず、自分が社会や国を変えられるとも思っていないため、社会課題に対する関心も低い」となる。</p> <p>(4) なぜ日本では当事者意識のない子どもたちが育つのか？ それは教育を含め日本の社会全体がサービス産業化してしまったからだ¹と考える。大人は子どもに手をかけすぎだ。手をかければかけるほど子どもは自律できなくなり、自分がうまくいかないことを誰かのせいにする。</p> <p>(5) 子どもたちを自律した人間に育て、生きる力を身につけさせる観点、文科省が最上位で掲げている目標でもある。しかし、教育現場にはまったく落ちていない。それどころか子どもの自律を阻むようなことが、平然と放置され続けている。それはなぜか？ 理由は、教育のあらゆる場面で手段の目的化が起きているからである。その象徴がペーパーテスト至上主義である。</p>		

学習指導要領では子どもたちを自律した人間に育てるための手段として、知育（勤勉）、徳育（道徳）、体育をバランスよく習得させるべきと書いてある。実際の現場で起きていることは極端に知育に偏った教育だ。「点数を上げることが学校の目的である」という壮大な勘違いに気づけないでいると、今度はその手段として、つまずいたところを繰り返し復習させることが起きる。

- (6) **上記の課題を根本から解決するために導入したのが、脳神経科学のエビデンスであり、麴町中学校で生まれた「3つの言葉がけ」であった。「3つの言葉」とは何か？** ①「どうしたの？」（「なにか困ったことはあるの？」）②「君はどうしたいの？」（これからどうしようと考えているの？）③「何を支援してほしいの？」（先生に何か支援できることはある？」）。
- (7) **この3つの言葉がけのねらいは何か？** 第1の言葉がけの「どうしたの？」で、子どもの置かれている状態を言語化してもらう。メタ認知に必要な自分の内面に意識を向ける訓練にもなる言葉であると同時に、子どもが何をしても頭ごなしに叱らない、ことがポイントである。第2の言葉がけの「どうしたいの？」で、子どもの意志を確認する。自分の置かれた状態を解決するための方法を、頭のなかで考えてもらうためのきっかけづくりである。第3の言葉がけの「先生にできることはある？」で、問題解決の手助けをする。実際には大人から選択肢を与える形になることが多いが、どんな支援を受けるのか、もしくは、そもそも手助けを受けないのかを判断するのは子どもである。同時に、教員がサポートする意志を表明することで、子どもも「先生は味方である」と認識するようになり、それがさらなる心理的安全性に寄与する。
- (8) **なぜ、この3つの言葉がけが効果を持つのか？** 3つの言葉がけを大人が繰り返すことで、結果的に麴町中学校の子どもはひたすら自己決定をするしかない環境に置かれることになる。これは、子育てでも大事なことだが、親が口や手を過剰に出すことなく、常に子どもに自己決定の機会を与えていくと、自己肯定感が高まり、自ずと主体性がついてくる。なぜなら自己肯定感とは「自分は自分のままでいいんだ」という自分にOKを出す感覚だからだ。自己決定させることはどんなに小さなことでも構わない。子どもでも決められるにもかかわらず、大人が勝手に決めてしまうことが、子どもの自信と主体性を奪っていると理解することである。
- (9) **この3つの言葉がけは、どの程度で子どもを変容させるか？** 不信感いっぱいで入学した子どもたちも、早い子で7カ月、遅い子でも1年半くらいあれば、当事者意識をもって課題解決に当たっていくことができるようになる。こうした子どもたちの変化に伴い、不登校の子どもや、いじめが減っていく。学校視察に来られた方々が、決まって落ち着かない1年生のクラスの様子と、3年生の穏やかな様子のギャップに驚かれる。
- (10) **ポイントとなることが2つある。その2つとは何か？** 一つは「子どもを頭ごなしに叱らない」ことと、もう一つは「子どもに決めさせる」であり、この2本柱を同時に実現していることだ。この2本柱が同時にあることで、「あ、この学校は失敗しても大丈夫なんだ。やり直せばいいんだ。いろいろなことにチャレンジできるんだ」という安心感が生まれるのである。
- (11) **この3つの言葉がけが成り立つための条件とは何か？** 一つは「安心できる環境をつくること」と、「ストレスに強い脳をつくること」が同時にできることである。子どもの成長には、

身体の成長と脳の成長がある。脳の成長は知識を詰め込むだけでなく、考える力、創造する力、対話する力、感情をコントロールする力など様々な体験を通して鍛えていく。それが社会に出た時の生きる力になる。だが、学校や家庭が子どもにとって緊張感、不信感、嫌悪感の環境であれば、脳にストレスがかかり、脳を訓練するゆとりがもてなくなる。だから、できるかぎり子どもの脳に不要な負荷をかけず、心理的な安全状態を保つことが重要だ。そのために学校では2つのことを並行して実現する必要がある。

- (12) **では、「安心できる環境をつくること」と、「ストレスに強い脳をつくること」が同時にできることを何というのか？** **それは、「心理的安全性」(Psychological Safety) という。**これは「心理的に安全な状態」という意味であり、心理的安全性の反対のことを「心理的危険」と言う。この概念を提唱したのは、ハーバードビジネススクールのエイミー・C・エドモンドソン教授で、彼は職場で個々の能力を引き出すためには心理的安全性の確保が重要であり、そのためには「否定されない環境」をチーム内につくるのが肝要だと訴えた。
- (13) **では、心理的安全状態にあるとき脳の状態は具体的にどうなっているのか？** 心理的安全上にあると前頭前皮質が活発に動きやすいことがわかっている。「普段以上に動く」というよりは、その人が本来持っている前頭前皮質の機能が「邪魔されにくい」といったほうが正確であろう。逆に、人は心理的危険状態にあると前頭前皮質の機能が著しく低下することがわかっている。「心理的安全状態」とは、エドモンドソン教授が主張した「否定しない」というチームのルールも、メンバーたちの前頭前皮質がのびのびと活動できる環境をつくるためである。
- (14) **では、心理的安全状態と心理的危険状態を分かちものは何か？** **カギを握るのは「ストレス」である。**ストレスとは「平時との差」によって生じる身体的、精神的な内部環境の変化のことである。体内の生理的状态をできるだけ同じ状態に維持しようとする「ホメオスタシス」と呼ばれるメカニズムをもち、ストレスとはホメオスタシスが感じとるズレのことだ。人間はストレスを感じると、ストレスホルモンを出し、心臓の鼓動が速くなったり、冷や汗が出たり、胃が痛くなったりする。ストレスホルモンは脳にも巡り、扁桃体が過剰なストレスホルモンを検知すると脳内に「緊急事態宣言」を発出する。このような脳のことを**心理的危険状態**と言う。
- (15) **では、心理的危険状態に陥ったときに機能が低下する前頭前皮質には、どんな機能があるのか？** **①現実に沿った思考やエラー検知が失われる。**これらの機能が失われると、「こうすればこうなるだろう」といった現実に即した推論ができなくなるため、普段では絶対にしない言動を引き起こし、周囲を怒らせたり、迷惑をかけたりする可能性がある。またエラー検知ができなくなると、細かい作業などでミスを連発する事態になりかねない。**②意識的な注意と思考である。**「意識のトップダウンガイダンス」と呼ばれているもので、「脳を一点に集中させる力」である。自分をコントロールする力であるメタ認知力を発揮するときは、心理的安全性を保ち、意識のトップダウンガイダンスが十分に機能する状態にすることが重要になる。**③不適切行動の抑制 (rIPFC) である。**普段反社会的な行動をとらずに理性的な行動がとれるのは、パターン学習 (入力=言動に対し、出力=結果をセットにして学んでいくという意味) のデータ (記憶) と rIPFC というブレーキのお陰である。しかし、脳に過剰なストレスがかかるとこ

のブレーキが効かなくなる。 普段はしない不適切な行動をしてしまう可能性が高くなる。「なんであんなことをしてしまったのか」といった後悔があると思うが、それは、過度のストレスが引き金となり前頭前皮質が機能不全に陥ったことで起きる。 ④感情の調整 (vmPFC) である。前頭前皮質の代表的な機能の最後は、「感情のコントロール」で、人の感情は扁桃体 (アミグダラ) が担当している。怒ったら、すぐに大声をあげていては、スムーズな社会生活はできない。vmPFC はそういった感情の爆発を意識的に抑え込む、重要な機能を果たす。ストレスが溜まっているときに、嫌なことが重なって起きると、つい感情が爆発してしまうのは、ストレスがその人の許容量を超え、脳が心理的危険状態に陥り、感情のコントロールができなくなるからである。

- (16) 「反応のしやすさ」に関しては幼少期の体験が大きな影響をもつ。いつも怒られていたら、怒られることに対して耐性がつくのではないか？ 実は逆である。幼少期にきつく怒られる経験をたくさんしている子どもほど、強いストレスがかかったときに攻撃モード、あるいは逃亡モードに変わりやすい脳になっている可能性が高いというのが神経科学の見解である。
- (17) 教育や人材育成の現場で子どもたちを恐怖で支配する必要が本当にあるのか？ 子どもを心理的危険状態に追い込むに値する指導的効果は本当にあるのか？ 私 (青砥) は多くのケースで、実は誰も利することがない「負のスパイラル」に陥っていると感じる。 人を怒る行為は膨大なエネルギーを使う。それだけのエネルギーをかけても子どもが心理的危険状態に追い込まれたら、言われていることに対して思考できなくなったり、注意を向けることができなくなったり、善悪の判断がつかなくなっている可能性がある。激しく怒るほど子どもの頭に残りにくくなる。 ということは、子どもはまた、同じミスをする可能性も考えらえる。
- (18) 同じミスを繰り返す子どもがいたとすれば、どうすればよいか？ 「子どもに問題がある」と考えるのではなく、「大人がそれをどう伝えているか」に意識を向けてはどうか。 行動を改めてもらうことが目的であれば、感情的に怒ることは一つ的手段にすぎないはずだ。子どもが行動や態度を改めてくれない原因が、高圧的な仕方にある可能性がゼロではないと客観的に知っておくことで、子どもの向き合い方も自ずと変わってくるはずである。
- (19) ただ、強く叱った結果、子どもが恐怖心を回避すべく自分の行動を変えることはある。心理的危険状態でも思考力が完全にゼロになるとは限らないから、学習効果もゼロになるわけではないからだ。では、どんな場面にこれが活かされるか？ 生命にかかわることを注意したり、人を傷つけたりする行為を咎めるときに、あえてきつく叱って「本当にダメなんだ」ということを覚えさせることは、その子の人生にとって必要なことだと思う。 だからこそ、人間には子どもを叱る習性がついたのだと思う。だが、その場でも、叱られている最中に言われた言葉はほとんど記憶に残っていない可能性が高いので、子どもの気持ちが落ち着いた段階で改めて説明をすることが重要である。
- (20) 誰かからきつく叱られたり、怒鳴られたりすると、何を覚えているか？ 確実に覚えていることは「怒られた記憶」である。だが、言われたことはほとんど覚えてない。 一方で、怒られた事実とそのとき感じたショック、恐怖心、怒り、不安感、恥ずかしさといった情報は強烈

に記憶されている。これも一種の人間の防衛反応であり、自分にとって有害な人物、危険な人物、敵対する人物は鮮明な記憶として残りやすいのである。

- (21) **学校や家庭を子どもたちが心理的安全性を保ちやすい環境に変えていくときの最大のハードルとなるのは何か？** それは、「子どもを心理的危険状態に追い込みやすい大人ほど、本人が心理的危険状態に陥っている可能性が高い」という事実である。子どもの心理的安全性を保つためには、まずは大人が心理的安全状態にあることがなにより重要だということである。
- (22) **私（青砥）が感じている日本の教育の課題は、ドーパミン性のモチベーションを活用できる場面がほぼ皆無だということである。どういうことか？** ドーパミンとは神経伝達細胞で運動調整、ホルモン調整、快の感情、意欲、学習などに関わる。特にドーパミンが分泌されるのは「やりたい！」「知りたい！」「実現したい！」といった、自分発信の、前のめりの強い願望や欲求を持ったときである。子ども本人の「やりたい」、または「どうしたい」という気持ちが、大人の都合で無視される場面があまりに多いことが、子どもたちの学びの弊害になっているのではないかと考える。現場では、逆に子どもたちへ「あれをきなさい」「これをきなさい」と、子どもたちがノルアドレナリン性『神経伝達物質で「やらねばいけない」という強い使命感を感じた時に分泌され、「やる気スイッチ」でもある』のモチベーションを喚起する環境はいたるところにある。それが多すぎて精神的に追い詰められている子どももたくさんいる。
- (23) **では、この課題を解決する方法は何か？** かつての日本にはドーパミン性のモチベーションに基づく教育が存在していた。寺子屋や私塾で、「この師匠から学びたい！」という自発的な動機で学んでいた子どもに関しては、その厳しさはいい効果をもたらしていたのではないかと。子どもたちを心理的危険に追い詰めないという前提を守りながら、ノルアドレナリン性とドーパミンモチベーションをうまく使って、子どもの脳の力を引き出す。このような教育のあり方を吟味していくことで、日本の教育は劇的に改善していくのではないかと期待している。
- (24) **子ども自らが心理的安全を感じやすい人間に育ってもらうため、大人にできることは2つある。その2つとは？** 一つは、「ストレス適応の仕方を学んでもらう」こと、もう一つは「ストレスをストレスと感じにくい脳」に育てることも重要である。その最も効果的な手段は、子どもの自己肯定感を上げることである。自己肯定感とは「自分ならできる」「自分ならなんとかなる」という自己イメージのことである。
- (25) **自己肯定感は心理的安全と深い関係があり、自己肯定感が高い状態にあるほどストレスホルモンの分泌量が減る。なぜか？** 自己肯定感が高いとは、自分に対する自信がある状態であるから、その分だけ脅威や不安を感じにくくなる、というのがそのメカニズムである。自己肯定感はずぐに持てるものではない。ポジティブな自己イメージを脳内に持つためには、「自分を肯定的に捉えるための情報」が、脳に十分記憶されていることが不可欠であるからだ。
- (26) **では、自己肯定感の持てる環境とはどのような環境であるか？** 具体的には、○否定されない。○自分の意志が尊重される。○失敗が咎められない。○他人と比較されない。○できていることをちゃんと評価される。○成功体験をつむことができる。○自分の成長を実感できる。このような環境は日本ではまだ、少ないが、欧米では珍しいことではない。

- (27) 日本の場合、「子どもの問題は、大人が勝手に作りあげただけ」と言うケースがほとんどである。どのような場合か？ 子どもの特性が、たまたま既存のルールやシステムに合わないだけなのに「なんでこんなことができないんだ」「ほかのみんなはできているだろう」「黙って言うことを聞きなさい」と叱り続ける。「自分はありのままでもいいんだよ」と本気で言ってくれる大人がいない。これでは子どもが自己肯定感を持ってないのは自明である。先生から受けるネガティブな指摘が親に伝わり、親もそのことに意識が向きやすくなり、追い打ちをかけるようにネガティブな情報を浴びせるようになる。すると本人もことあるごとにそのことに意識が奪われ、気がついたら脳内は自分に関するネガティブな情報で溢れ、自信がなくなり、脅威に敏感になり、ストレスも過剰な状態になっていくのである。
- (28) 子どもたちの脳に不要な負荷をかけず、心理的安全状態を保っておくには、学校では2つのことを並行して実現していく必要がある。その2つとは？ 一つは、「教育の現場を、子どもたちが安心できる環境にしていくこと」である。キーワードで言えば、「失敗しても大丈夫だよ」「失敗こそが学びなんだよ」ということに尽きる。すべてが許される環境を整えることが重要である。だが、いつも安心安全な場所をつくるのが可能かという、そうではない。社会に出れば様々なトラブルがある。そのようなトラブルや環境の変化などに対応することが必要である。そこで、もう一つが、「ストレスに強い脳をつくる」ということである。子どもの成長のために必要である。心理的安全状態を自らつくるのが得意な脳を育むのである。教育者の役割はこの2つに集約される。
- (29) 小さな子どもがいる家庭では、子どもが失敗を恐がり、新しいことにチャレンジしないと悩む方は多い。どのようにすればよいか？ 口で「失敗してもいいよ」と何度も伝えることではなく、親自らが失敗している姿、試行錯誤を繰り返している姿を見せるということである。それをさんざん見せた後に、「失敗なんて当たり前なんだよ」と言語化してあげることだ。このようは方法は、原理的には、先生と子ども間においても言えることである。
- (30) 心理的安全につながる正しい褒め方とは？ 教育でも子育てでも、褒めることは大切な行為である。だが、ひたすら褒めていれば子どものためになるのかという、そうではない。褒め方には2つのポイントがある。その2つとは？ 一つ目は、結果を褒めずにプロセスを褒めることだ。日本の学校ではほとんど浸透していない。100点だったことを褒めるのではなく、そのためにやったその子なりの工夫を褒める。30点だったとしても、その子なりに挑戦できたことを褒める。もう一つのポイントは、褒めるタイミングである。思春期の子どもに対しては、タイミングが難しい。「どうせ気を遣って褒めてくれているのだろう」と見透かされ、余計反発されることがある。そこで、第三者を介して褒める方法である。例えば母親と娘の関係がうまく行っていない家庭であれば、母親が娘を直接褒めるのではなく、父親の口から「この前、こんなことがあったんだってな、お母さん褒めていたよ」と言ってもらう。不思議なもので、第三者を介した瞬間、角が立たなくなり、子どもも素直にその言葉を受け入れやすくなる。
- (31) 学校はトラブルの体験学習の場である。なぜか？ 大人は子どもたちに積極的にトラブルや失敗を体験させることが大事である。「トラブルは起こるものだ」「トラブルから人は学んで

いくんだ」「トラブルを乗り越える方法があるはずだ」というように子どもたちが変わっていけば、トラブルを必要以上に怖がらなくなり、心理的安全性が保てるようになる。子どもが寂しい顔をして帰宅したときに、手を貸してあげたいと感じるのが自然な親心だろうが、そこを抑えて、「本人がその体験からどんなことを学んでくれるのか」を意識していくことが大事なのである。それを何回も繰り返しているうちに、トラブルを未然に回避したり、トラブルになっても自分でコントロールできる能力が身につく。ただ、このときに、「何か手伝えることがあったら言ってね」という第三の言葉が必要で、大人がセーフティネットになってくれるという認識が子どもにとっては安心材料につながるのである。

- (32) **麹町中学校では、担任制を廃止し、そのかわりに学年担当の教員全員で子どもたちを守る意識を徹底していった。その結果、どのように変わったか？** 子どもたちの変化は逐一教員同士で共有していった。日常的に生徒たちを複眼で見ることが出来るようになったことと、生徒自身が相談する先生を選びやすくなったことで、担任制のときよりも子どもたちの微細な変化に気づきやすくなった。また、それぞれの生徒や保護者への対応も役割分担することで互いにとってもより安心できる環境を維持しやすくなったと感じている。
- (33) **麹町中学校では、「課題解決方法のアドバイスはするが、最終的には自分で解決する」を基本としている。子どもたち自身がいろんな試行錯誤をすることで解決していくが、その時に子どもたちが思考の無限ループにはまらないように説明する。それがストレスコーピング（ストレス要因に対する対処法）の4パターンである。その4パターンとは？** 子どもたちに次のように言う。「問題が起きたときに、自分だけで解決できそうにないことってあるよね。そのとき、君たちが取ることのできる行動パターンは、大きく4つある。①我慢すること、②気分転換すること、③問題を解決しようとする、④人に相談することだね。みんなはここで我慢を選んだり、気分転換を選ぶことが多いかもしれないけど、実はあまりいいことじゃないんだ。有効な方法は、残りの2つの行動パターンを組み合わせることなんだよ」と。
- (34) **具体的に言えばどういうことか？** 解決したい問題があるときは、①その問題を客観的、複眼的な視点から、小さな課題に分解し、書き出す。そして②書き出したものをさらに「自分の力で解決できるもの」と「解決できないもの」に切り分ける。次に③「自分の力で解決できるもの」に関しては、これをどの順番で、どんな風にやっていくかということを考えればいい。さらに④「自分で解決できないもの」に関しては基本的に人に相談すればいいわけである。こうして問題を整理すると、それだけで脳にかかるストレスをかなり軽減することができる。
- (35) **教育の本質的な目標は、「自らの力で自分を成長させられる術」と、「幸せな状態をつくり出せる術」を学んでもらうことだ。その両方の実現に不可欠な「状態」が心理的安全性であり、不可欠なスキルが「メタ認知能力」である。では、メタ認知能力とはどんな能力か？** メタ認知とは、「メタ」とは「高次の」という意味で、直訳すれば「(自分の) 認知自体の認知」で、簡単に言えば、「自分を知ること」である。メタ認知能力が高い人ほど自分の特性や癖を正確に把握できるため、目標達成能力や課題解決能力が高いと言われる。このことからメタ認知とは「自己を俯瞰的に捉え、自己について学ぶ機能」のことである。

- (36) **メタ認知は2つのポイントがある。その2つとは？** 一つは、「自己の捉え方」である。 自分自身を対象化し、もう一人の自分がそれを見ているような感覚で自分を見る。自分の思考パターンや行動パターンをはじめとする自分の脳の特長や、自己変容の軌跡などに意識を向け、それらを俯瞰的にとらえることがメタ認知において絶対不可欠である。2つ目は、「自己について学ぶ」である。 自己と向き合い、そこで得た情報を脳の中で記憶痕跡としてしっかりと書き込んでいくことが、メタ認知の本質的な意義であり役割ではないかと思う。
- (37) **メタ認知能力を高める第一のステップは？** 自分と向き合う機会を増やすことである。 内省（自分のことを対象化して認知する行為をさす）をする機会を持たなければ、脳の中で物理的変化がおき、確固たる「自己」という情報が造形される。日本の教育の最大の問題は「子どもたちの当事者意識を育む」視点が欠けていることだ。 うまくいかなかったら誰かのせいにする。不満があったら誰かのせいにする。他責は生まれ持った性格などではなく、単に長年の使い方による「癖」である。子どもが当事者意識を持った人になれるかどうかの分かれ道は、結局のところ「どれだけ自己と向き合ってきたか」の経験値によるところが大きいのである。
- (38) **では、メタ認知能力をつけていくには？** メタ認知は簡単ではなく、一朝一夕では身につかない。これが子どものメタ認知を育むときに最初に理解しておくべきことである。身近にメタ認知の先生になってくれる人がいないのであれば、教育書を読んだり、講演を聞いたり、思考補助ツールについて調べてみたり、日記をつけてみたり、コーチングを受けてみたりしながら、少しずつ脳を変えていく。大事なことは「自分はメタ認知ができていないのか」という意識を忘れないことである。
- (39) **子どもたちがメタ認知を学んでもらうためには、メタ認知のできる大人が伴走者となって、ひたすら脳に適切な負荷をかけ続けていくしかない。それを実証したのが、麴町中学校であった。メタ認知教育を教育現場に導入していく最大のハードルは、先生たち自身が必ずしもメタ認知能力を身に付けているとは限らないことだ。この学校でもメタ認知ができる先生は限定的であったという。では、工藤校長はどうやって先生方にメタ認知能力を上げさせたか？** 「3つの言葉がけ」をはじめとしてあらゆることを仕組み化・ルール化していった。①「自己決定を繰り返させる仕組み」②「自分について言語化する機会を増やす仕組み」③「他人との比較ではなく、自分の成長に意識を向ける仕組み」である。これからの教育を考えると、先生方に求められることは、生徒一人一人が自己と向き合い、各自の課題を乗り越えていく手助けをするコーチのような存在になることである。コーチングは2、3日の研修でできるようになることはない。子どもと同様、大人もひたすら実践を継続し、脳を変えていく必要がある。
- (40) **メタ認知を鍛える理想のテーマは何か？** それは、「葛藤」と「夢」である。 なぜ、葛藤がメタ認知を鍛えるテーマたりえるのかと言えば、葛藤とは意思決定のプロセスで「両方とも正解だと思える選択肢がバッティングして答えが選べない状態」のことだ。脳の中だけで自分Aと自分Bがぶつかり合って終わりなき喧嘩をしているようなものだ。この状態はストレスを起すすが、これは複数の定点を俯瞰させ、子どもには大きな学びとなる。 行き詰った時は、先生や親が重要な存在となる。成功や失敗という「結果」に囚われるのではなく、「成長」に

意識が向くようになる。すると「この葛藤の先には何かがある」と期待感を抱くようになる。

- (41) **もう一つの「夢」が、なぜメタ認知を鍛えるのか？** 夢＝目標で大切なことは一貫性のある「状態」に変えていく、ありたい姿ややりたいことを日々、思い続けることが重要である。 稲盛和夫氏は「同じ夢を見続けているとその夢はどんどん鮮明になり、細部までわかるようになり、ついにはカラーで見えるようになる。それがビジョンである」と、まるで現実のように感じられるようになる。どうすれば実現できるかを真剣に考え出すと、自分の強みや課題、自分の信念やこだわりなどと真正面から向き合わざるを得ない状況に必ずなる。その夢が実現しようがしまいが、自分と真摯に向き合い自分を高めていった経験は一生の武器になる。
- (42) **メタ認知は我々の成長を促すだけでなく、一人一人の幸せにも通じてくる大切な能力であるという。どういうことか？** 幸せになりたいのなら、自分の幸せと常に向き合っていくしかないのである。 幸せとはどこかに求めるものではなく、自分の中に幸せと能動的に向き合い続けることで「幸せ状態」、つまり「ウェルビーイング」を実現することができるのである。
- (43) **子どものメタ認知能は自己肯定感を高め、同時にウェルビーイングを実現する手軽な手段としてすすめるのは？** その日に起きた嬉しかったことを毎日子どもに尋ねることである。非常にシンプルで、効果は抜群である。 家庭では夕食時、家族で報告し合うのもいい。何気ない会話の中に織り込んでいくことができれば充分で、ポイントは毎日やることである。
- (44) **もう一つ重要なポイントは？** 聞き手は相手の言葉をそのまま受け止めてあげることである。 大切なことは、非言語的な反応性を大切にすることであり、「良いな」「素敵だな」「楽しいな」「好きだな」といったポジティブな感情が芽生えやすい脳に変わっていくことだ。相手が言ったことに対して、「なぜ？」「どうして？」「なにが？」とロジックを要求する人がいるが、子どもにとっては高度な技術だし、脳の回路も一朝一夕できるわけではない。人の感覚や感情は非言語的な反応だから、必ずしも理由があるとは限らない。それを配慮することである。
- (45) **麹町中学校では、子どもたちにメタ認知の重要性を理解してもらうためにはどうすればよいか、と考えたか？** 子どもたちに「三日坊主」の例を出して話をする。 彼らに三日坊主になったことがあるかを聞くと、三日坊主が恥ずかしいことも知っている。なぜ恥ずかしいかと言えば、大人が「頑張り」「我慢しろ」という精神論を当たり前のように使うからだ。しかし三日坊主になることは脳の領域からも当たり前のことで、三日坊主になることは自然なことだ。頑張れない自分はダメだと思い込んでいる子どもがいたら、「君はまったく悪くない。それが普通だ」と、大人が確実に伝えることから三日坊主の克服やメタ認知のトレーニングが始まる。
- (46) **三日坊主を克服するためには、具体的にどうすればよいか？** 脳の使い方には癖があり、無意識のまま新しいことをやろうとしても脳が受け入れてくれない。脳の本能的な拒絶反応を抑え込むには、新しい刺激を意識的に繰り返すことで脳に慣れさせるしかない。 つまり三日坊主を克服するには、本来なら繰り返せないことを何らかの手段を使い繰り返すしかない。
- (47) **では、どうやって繰り返すか？** ラグビー選手の五郎丸選手を登場させる。 つまり、緊張してしまう自分に対して「緊張するな」と言い聞かせても何も解決にならないけど、緊張して

しまう自分をいったん認めて、緊張する場面でも理想とするキックの繰り返しやすい「仕組み」を考えたという。すると子どもたちは納得する。大事なことは、自分はこういう場面でこういう状態になりやすいということをまず知ること。その上で、それを防ぐためにはどんなことができるかを精神論以外のところで考えることだ。

- (48) **麹町中学校の子どもたちに、「3つの言葉がけ」をはじめ、メタ認知能力を高めるには、「自分で課題に気づき、自分なりに解決策を考えてもらうこと」を徹底している。なぜ？** それは、自分ごととして課題に取り組み、工夫をしながらそれを乗り越えた体験は、その子が一生使える武器になるからである。「自分ごと」になっているかが重要なので、もちろん大人はその手助けはするが、最後は自分で決める形にすることを意識する。経験を通して身に付けた行動特性のことをコンピテンシーと言う。
- (49) **三日坊主やルーティンの話からわかるように、メタ認知能力は自分を俯瞰的に見つめる力を高めていくことによって得ることができるが、その際に気をつけてほしいことがある。それは何か？** 「反省しないこと」「自分を責めないこと」である。そのためには指導者や親は、「子どもを責めない」「否定しない」を徹底しないといけない。メタ認知をする上で大切なことは、自分に関する情報や評価を「自己否定の材料」に使うのではなく、「自分の成長の糧」に変えていく意識の改革である。そこが全ての出発点である。
- (50) **私（工藤）は教員の腕前は専門知識の量で決まるものではなく、「言葉選びの能力」で決まると思っている。なぜか？** 子どもと真剣に向き合っている教員ほど自分のたった一言が子どもの人生を変えることを痛感しているはずだ。私が意識していたのは本人が気づいていないところを褒めてあげることである。自分が意識を向けたことがないところを褒められると純粋に嬉しいだけでなく、そのことに意識が向くようになるので、それが本人の特徴へと変わっていく。
- (51) **私の中でメタ認知による自己コントロール能力が、一段と高まったと実感できた発想の転換が2つあった。その2つとは？** 一つは、一貫して主張している「最上位目的に立ち返る」という発想である。つまり、「子どものため」という最上位目的を達成するためには、嫌いな教員がいても愛情をむき出しに衝突することは得策ではない。その教員の考え方を考えるにはどんなアクションを取ることが最善なのかを集中的に考えられるようになった。もう一つは、「自分の理想を他人に押し付けない。人間はみな発展途上である」という、一種の開き直りである。子どもたちが未熟なのは当然のことで、それに対して感情的になるのはプロではないと思っていた。その発想を、上司や同僚にもあてはめるようにした。「上司だから自分の理想通りの人間であるべきだ」という発想がおかしかったのだ。まずはありのままを受け入れよう」と発想を変えてみた。これ以来、職場での対人関係のストレスは大幅に減ることになった。このように、子どもが成長していけるための言葉を模索する作業を続けていけば、その言葉は自身に跳ね返ってくる。その跳ね返ってきた言葉をきっかけに、自分を客観的に眺める訓練がはじまり、行動も少しずつ変わっていくのである。