



## 「自己調整力」と子どもの成長

この写真は、児童会体育委員会主催の長縄大会の練習の様子です。どのクラスもチームワークよく取り組んでいます。苦手な子はどうしているかなと見ると、友だちや先生の励ましやアドバイスを受けながら、何度も粘り強く挑戦して跳べるようになる姿が見られました。また、最初はできないと避けていた子が、いつの間にか跳んでいる姿も見られました。（きっと、どこかで本人の努力や仲間や先生のサポートがあったのでしょう。）



このように、自分の問題場面に出会った時、「できないのでやりたくないから避ける」と「できるようになりたいから粘り強く挑戦する」の相反する感情と行動をコントロールする力を「自己調整力」といい、学習指導要領に子どもに育てたい必要な力として記されています。大切なことは、大人から「〇〇しなさい」と命じられてするのではなく、自己調整の結果、より良く選択できるということです。怒る、悲しむ、困る、のようなネガティブな感情と行動の自己調整力は3～5歳の幼児期が最も伸びる時期だと言われます。確かに、今の1，2年生を見ると、入学した時点でずいぶん自己調整力が身についた子が多いなあと感じます。幼稚園や保育所でも、「怒りや悲しみが起きた時どうする」とか「する前に考えよう」など、遊びの場面を通してその育成に力を入れていると聞いたことがあります。

小学校時代でも感情と行動の自己調整力をまだまだ育成する時期ではありますが、合わせて学習の自己調整力の育成が必要な時期でもあります。では、学習の自己調整力とはどのようなことでしょうか。例えば、3年生の総合的な学習のSDGsの学習を例に考えてみます。その中で「食品ロス」に焦点をあて、食品ロスを減らすために、自分の苦手な野菜でもレシピを工夫したら食べられるのではないかという予想をしていました。そして、各自レシピを調べ、家庭で実際に作って食べてみるという学習を行っていました。この学びのプロセスでは、例えば調べる時間が3時間だとすれば、それをどう計画するのか、何を使って調べるのが自分に合っているのか、調べたことをどう相手に伝えるようにまとめるのかなど、子ども一人一人が自分の学びを創ったり、見直したりする力が、学習の自己調整力といわれるものです。

自己調整力は、感情や行動のコントロールという側面に照らせば、学生時代はもちろん、将来社会で生活する上で欠くことができないものです。また、学習の自己調整力は、これからも単に暗記する学習は圧倒的に減り、探究型の学習が主流になるため、学力形成の側面からも大切です。加えて、環境問題のような正解がない現代的諸課題について考え、実践するためにも必要な力です。

## 「自己調整力」が育つ子どもの土台

自己調整力は、よく身につく子は次のような土台が備わっていると言われます。

### ◎ 自己肯定感がある

欠点を含めて自分自身を肯定的に受け入れるという力。自己肯定感の低い子というと、自信のなさそうな子を想像しがちですが、決してそうともいえません。自己肯定感が低いと、自分に注目を集めようとする行動、相手を攻撃する行動、嘘をついてその場を取り繕う行動などとして現れる場合があります。一方、自己肯定感が高い子は物事を前向きにとらえ、主体的に考えたり、行動したりするので、自己調整力が育ちやすいといわれます。



3年生総合的な学習「SDGs」

### ◎ 自分を客観的にふりかえることができる

自分はどのような状況にあるのか、どうすべきだったのか、これからどうすればいいのかなどの自分の感情や行動の状態や、自分は何がわかっている、何がわかっていないのかのような学びの状態をふりかえることができることです。このような力は、中学年以降ぐんと高まりますが、低学年でも他人から教えられた納得できることを誠実に受けとめられる子は、その後このふりかえる力は伸びるといわれます。

### ◎ 他者への関心と他者から学ぶ力がある

自己調整力は、他人とのかかわりの中で培われます。長縄大会でも、体育委員の子が「友だちが失敗した時、前向きな声かけをしてください。」と皆に伝えていました。例えば自分が失敗して自分を責めた時、仲間から「大丈夫！」と前向きな声かけをされ、心が回復したとします。すると、その後新たな失敗をした時、自分で自分自身に「大丈夫だよ」と声かけして自己調整できるようになります。

## 「自己調整力」を育てる大人のかかわり

家庭でゲーム時間のルールをつくる例で考えます。まず、真似たくない事例です。

一つ目は、子どもの意思は尊重せず、とにかく言うことを聞かせようとするかかわり方です。飴と鞭を使って子どもを育てると、子どもは自分で考えたり、行動したりせず、自己肯定感を下げ、大人の顔色を窺うようになります。

二つ目は、正反対に子どもに迎合して、何でも信じこんだり、許したりするかかわり方です。一見、子どもの自己肯定感を高めそうですが、子どもは自己中心的で他の責任にしがちになり、思春期以降は親を支配するようになることが危惧されます。

次は真似たいモデルです。子どもと適正な時間について考え、話し合います。子どもの示した時間が大人の想定と一致していれば認めます。想定より時間が長い場合は、医学的根拠や心身の健康の面から根拠を示し修正します。想定より極端に短い場合は、本当に守れるかももう一度考えさせます。そして実践し、守られればいっしょに喜び、守られなければその理由によっては、子どもと厳しく対決する必要があるでしょう。

ささいなことのように思われるでしょうが、子どもが自分からやったこと（大人と共にでも）を認められる小さな積み重ねが、実は自己肯定感に一番つながりやすく、今の自分をふりかえることにもなるので、自己調整力の育成にもつながるのです。