

乳幼児期の非認知能力～自制心(がまんする力)を中心に～

森口 佑介 京都大学大学院准教授

「乳幼児期の非認知能力」、中でも私の専門のがまんする力、自制心(=実行機能)についてお話します。ここでいう「がまん」とは、大事な目標、将来の利益のために、自分の行動を主体的にコントロールする力のことで、人から押し付けられる、根性論で語られる「がまん」ではありません。

では非認知能力とは何でしょう。非認知を理解するには、まず認知を理解しなければなりません。ここでいう認知は、心理学での定義とは異なり、IQ テスト等で測られる知能や能力のことを指しています。IQ が大事だということは、知られています。しかし、それだけでは人間を捉えられません。気持ちを表現したり、他人の気持ちを思いやったりするようなことも非常に大事だということで、この IQ へのアンチテーゼとして取り上げられたのが、非認知能力と言えるでしょう。非認知能力という時、人によっては、意欲、忍耐力、自制心、自尊感情、コミュニケーション力という風に、様々なものが含まれています。

非認知能力の中でも、自制心は、人間にとって必要で、基本的な能力だと考えられ、研究を通して多くのエビデンスも示されています。自制心には、大きく2つの側面(感情面と思考面)があり、欲求のコントロールが感情面の自制心であるのに対し、思考面の自制心は無意識に行っている習慣や癖を意識してコントロールする力で、学力にも関わっています。ニュージーランドの研究では、自制心が高い子どもは将来年収が高く、健康状態も良好で、自制心が経済面と健康面にかなりの影響を及ぼすということが見て取れます。また、自制心は、教育や支援で発達する可能性があると言われています。さらに自制心は、幼児期に大きく発達して、小学校くらいからも緩やかな発達が続いていくということから、みなさんが対象にしておられる幼児期が大事な時期なのだとすることを改めてお伝えしたいと思います。

実は、大人の個人差は、8割～9割は遺伝的な要因で決まっていると言われています。それに対して、子どもは環境の要因(特に、家庭環境)に影響を受けやすく、環境要因が大事だということが分かっています。そこで、保護者の方に伝えていただきたいのは、睡眠(夜、寝る時間)が大事だということです。それは、傷ついた脳のニューロン等の修復、記憶の定着等、脳にとって大事な様々な作用が、寝ている間に行われるからです。十分な睡眠を取るようにして頂きたいということです。

東京大学の研究では、幼稚園、保育園に行く子、行かない子を比較すると、行く子の方が多動症や攻撃性が低く、子どもたちの発達に非常にプラスだと分析されています。園の先生方は、専門家で、子どものことをよく知っておられ、子どもにとっての安心・安全の対象になり得ます。特に、保護者との関係がうまくいってないお子さんに対して安全基地になること、それは容易ではないのですが、それによってかなり子どもたちの発達が支えられるということが、たくさんのデータにより分かっています。なかなか養育がうまくいかない、子育てがうまくいかない保護者の家庭こそ、幼児教育や保育の影響力が大きいということが示されています。

自制心は、幼児期に発達し、その後の人生にとって影響がある大事な力だということと、その力を育むには環境が大きく影響するということ、特に家庭環境の厳しい子どもたちにとっては、園の先生方との信頼関係によって、この自制心が育まれる可能性が大きいということをお伝えしたいと思います。