

行動制限のない久しぶりの夏休みが終わり、2学期が始まりました。ご家庭によってどのように過ごすか判断に迷われたかもしれませんが、昨年よりも少しでも有意義な時間を過ごすことができたのであれば幸いです。

1年間で最も長い2学期。そんなときに、少しでも子供たちが元気に、そして意欲的に、学習や学校生活を送れるように我々ができることは何か。例えばよく食べ、よく寝る。それも大切ですが、今回は子供の意欲を高めるための方法として、「褒める」を取り上げたいと思います。普段からやられている方も多いと思いますが、人間はどんなふうに褒めてもらうかによって意欲はとても左右されます。大人も同様です。いつも当たり前に行っていることでも、一言あるかないかで違いますよね。

では、どんな褒め方が効果的なのかについてお伝えしたいと思います。結論から言うと、大切なのは「事実として〇〇ができています」ということを言葉にすることです。つまり、客観的事実について言及しながら褒めることです。

とはいうものの、「何が客観的事実で、何がそうでないのか」を判別するのが難しい人も珍しいことではありません。客観的事実を伝えながら褒めたつもりでも、実はそうではなかったという場合もあるかもしれません。せっかく褒めてもその効果が半減してしまっているとしたらもったいない。ところで皆さんは客観的事実かそうでないかを区別できますか？

突然ですが、ここで問題です。以下の文章で客観的事実のものはどれだと思いますか？

- ① Aさんは算数が得意だ
- ② Aさんは算数の試験で難しい問題が出てもあきらめずに取り組む
- ③ Aさんは休み時間になると友だちと仲良くしゃべっている
- ④ Aさんは連絡帳を毎日お母さんに見せている
- ⑤ Aさんは忘れ物をしないように毎日気をつけている



正解は④のみ

簡単と思った方も「なぜ④のみ？」と思った方もいるかと思います。

客観的事実とは「観察可能である」ということです。つまり、「誰が見ても『確かにそれが起こっている』と確認できること」。見る人によって捉え方が変わる事柄は客観的事実ではありません。

その視点で見ると、④以外は観察できない事柄です。①の「得意」、②の「あきらめずに」、③の「仲良く」、⑤の「気をつけている」は目で見て確認できる具体的な行動や状態ではありません。つまり④以外は誰かの主観的な解釈に過ぎないのです。④だけが誰が見ても「確かに A さんはお母さんに連絡帳を見せている」と確認できます。

子供(に限らず人、あるいは自分自身)を褒めるときは客観的事実に基づいて褒めてみてください。2 学期も宜しくお願い致します。

## 今年度のスクールカウンセラーの来校日と時間（13 時 10 分～15 時 55 分）

10月19日(水) | 11月16日(水) | 12月21日(水) | 令和5年1月12日(木)

令和5年2月1日(水) | 令和5年3月1日(水)

※来校日は変更になる場合もあります。

相談の申し込み・予約は、学校(担任や養護教諭、教頭など)に連絡してください。

電話 04-2952-6221

