

保育内容五領域と育みたい資質・能力について

ーセルフ・エフィカシーとの関連性からー

長瀬啓子

(東海学院大学人間関係学部子ども発達学科)

要 約

本研究では、セルフ・エフィカシー (self-efficacy)、自尊心、自己肯定感などの持つ意味から、乳幼児期における社会情動的側面における育ちの重要性を示し、その後の人生におけるものの考え方や人間性につながる保育内容五領域を考察する。現代社会の子どもを取り巻く環境においては、様々な課題とともに子どもの「自己肯定感」や「幸福指数」の低さが指摘され、子どもの心を育てる日常的な子育て環境に目を向けることが重要視されている。保護者に行う保育を通しての指導は保育者の役割であり、子どものセルフ・エフィカシーの基礎形成のために、どのような観点を持ち培っていけばよいのかを、明確に理解しておくことが必要である。

乳幼児期は、生涯にわたる人間形成および人格形成の基礎となる重要な時期でありその育ちをより確かなものにすることから、五領域「健康・人間関係・環境・言葉・表現」の示している各領域における「ねらい」「内容」の奥に含まれている、個々の子どもの人生がさらに、より良いものとなる資質や能力を育てていかなければならない。「教育と養護の一体性」「環境を通して」などのエビデンスに基づいた意図された教育に、セルフ・エフィカシーとの関連性を深めることで、子どもの将来を見通した保育を論じる。

キーワード：五領域「健康・人間関係・環境・言葉・表現」、セルフ・エフィカシー、資質・能力

1. はじめに

幼稚園教育要領解説 (2018) には、「幼稚園教育は、その後の学校教育全体の生活や学習の基盤を培う役割も担っている。この基盤を培うとは、小学校以降の子供の発達を見通した上で、幼稚園教育において育みたい資質・能力である『知識及び技能の基礎』『思考力、判断力、表現力等の基礎』そして『学びに向かう力、人間性等』を幼児期にふさわしい生活を通してしっかり育むことである。そのことが小学校以降の生活や学習においても重要な自ら学ぶ意欲や自ら学ぶ力を養い、一人一人の資質・能力を育成することにつながっていくのである。」「ねらいは、幼稚園教育において育みたい資質・能力を幼児の生活する姿から捉えたものであり、内容は、ねらいを達成するために指導する事項である。各領域は、これらを幼児の発達の側面から、心身の健康に関する領域『健康』、人との関わりに関する領域『人間関係』、身近な環境との関わりに関する領域『環境』、言葉の獲得に関する領域『言葉』及び感性と表現に関する領域『表現』としてまとめ、示したものである。」と記されている。

保育所保育指針解説書 (2018) には、「様々な研究成果の蓄積によって、乳幼児期における自尊心や自己制御、忍耐力といった、主に社会情動的側面における育ちが、大人になってからの生活に影響を及ぼすことが明らかとなってきた。これらの知見に基づき、保育所において保育士等や他の子どもたちと関わる経験やそのあり方は、乳幼児期以降も長期にわたって、様々な面で個人ひいては社会全体に大きな影響を与えるものとして、我が国はもとより国際的にもその重要性に対する認識が高まっている。」「身近な人との信頼関係の下で安心して過ごせる場において、子どもは自分の意思を表現し、意欲をもって自ら周囲の環境に関わっていく。このことを踏まえ、保育に当たっては、一人一人の子どもの主体性を尊重し、子どもの自己肯定感が育まれるよう対応していくことが重要である。」と記されている。

このように、子どもの将来を見通した保育および教育においては、連続した生活の上で社会情動的側面を育み、信頼関係を元にした主体性を育て、自己肯定感につながるような保育を行うことが求められている。

子どもの未来、そして我が国の未来にも影響を与えるものとして、養護と教育の一体性からも、保育において育みたい資質や能力を考えていく必要がある。

2. 五領域において育みたい資質・能力

1) 歴史による保育内容の考察

欧米における近代教育の発展に貢献した主要な人物には、子どもを認め信じること、子どもの自由な発想や内なる能力を伸ばすこと、そのための環境の重要さなどを述べており、例として5名の主張を挙げる。

(1) ルソー (Jean-Jacques Rousseau)

スイスの思想家であり、子どもの側に立って子どもの権利を擁護したことで、「子どもの発見者」ともいわれる。それまでの教育は、子どもを出来るだけ早く大人社会に組み込む事が課題で早くから子どもに教え込むことが大切だと考えられていたが、そうではなく、子どもには子どもの感じ方、考え方、物の見方があり、それを尊重することが教育の基本であると説いた人物である。

『エミール』を著し、子どもは大人に無理に教えられなくとも自ら学び成長していくという「消極教育」を提唱し、子どもの天性を信じ、子どもの自然な発達を妨げないようにすることの重要性を説いている。

(2) ペスタロッチ (Johann Heinrich Pestalozzi)

スイスの教育実践家であり、貧しい子どもたちのために尽力した。『隠者の夕暮れ』『リーンハルトとゲルトルート』などを著し、心と頭と手の調和的な教育（基礎陶冶）が日常生活をとおして展開されると説いている。人間が内にもっている諸能力を、自発的に調和的に開発していくことを主張し、子どもは生活の中で自然に言葉を使い始め、生きる上に必要な知識・技能・慣習などを学び身につけていくことを主張した。

(3) フレーベル (Frobel, F.W.)

万物の内に神が常住し働いているという「万有在神論」に立って、子どもにも神性が宿っている（児童神性論）とし、それをゆがめないように伸ばす事が教育であると説いた。世界初の幼稚園を開設し、子どもたち (Kinder) の花園 (Garten)、キンダーガルテンと名付け、幼児のための体系化した教育玩具の考案・制作をして「恩物」と名付けた人物である。恩物は、ドイツ語の Gabe (複数形は Gaben) の訳語で、神から授けられたものという意味である。子どもが素材のから多様なものを作り出すことができ、遊びに熱中できるものであった。

遊戯は、内面にあるものの自主的な表現であり、内に

あるものそのものが表現されるとして、自らを表現しながら熱中して取り組める遊びの重要性を提唱した。それらを通しての、身体的技能・感覚・感情・知性・意志などを調和的に発達させることを重要視した。

(4) オーウェン (Owen, R.)

イギリスの紡績工場を営んでいたが、産業革命期に家庭崩壊などで、幼少の子どもが工場労働を行っているのを見て、性格形成学院を開校した人物である。人間の性格形成、あるいは人間の永続的な印象は、乳幼児期に形成されるとして、労働者の子どもを1歳から預かった。これらの結果からも、人間の性格は環境と密接な関りがあり、環境を整えることで性格形成が可能であるとして、幼児期の環境の影響の重要性を説いている。

(5) デューイ (John Dewey)

アメリカのシカゴ大学教授であり、プラグマティズムの立場から、「なすことによって学ぶ」という、経験主義、実験主義を教育の基本原理とした。「実験学校」(laboratory school) の設置から、『学校と社会』を著し、子どもの自主的な活動の尊重や、個性に応じた教育を大切にすることを説いた。

「新教育」「児童中心主義」を提唱し、子どもの興味・関心や意欲などを元に、他の子どもたちとともにいきいきと経験を繰り返すことが重要であることを主張している。子どもの自主的な活動を尊重し、個性に応じた教育を行うことができるように、環境を整えるのが教育の役割だと説いた。

2) 資質・能力の育み

歴史上の重要人物の子ども観や教育観を深めてみると、子どもの心を育むには、子どもが生き生きと生活し、興味や関心を持ち自主的に活動をし、経験や体験の積み重ねができる環境があることの重要性がみえる。

文部科学省 (2009) は、「子どもの発達段階ごとの特徴と重視すべき課題」の中で、発達段階に応じた支援の必要性を挙げ、「子どもの発達は、子どもが自らの経験を基にして、周囲の環境に働きかけ、環境との相互作用を通じ、豊かな心情、意欲、態度を身につけ、新たな能力を獲得する過程であるが、身体的発達、情緒的発達、知的発達や社会性の発達などの子どもの成長における様々な側面は、相互に関連を有しながら総合的に発達する。子どもは、身近な人や自然等との関わりの中で、主体的に学び、行動し、様々な知識や技術を習得するとともに、自己の主体性と人への信頼感を形成していく。」と示している。

現代の社会的な課題を鑑みても、子どもの身近にいる保育者や大人は、工夫をしながら子どもの持つ力を引き出すように関わりを持つことが重要である。子ども・子育て支援新制度施行の経緯や、1, 2歳児の保育所利用児童数の大幅な増加などからみても、保育をめぐる状況は大きく変化している。少子化や核家族化、地域のつながりの希薄化や都市化、情報を得ることができない保護者が多数存在する反面、スマホ等による情報過多、離婚やひとり親家庭、共働き家庭や貧困家庭、外国籍の子どもの増加等、様々な課題が拡大、顕在化してきた。

多様な背景により、子どもが地域の中で人々に見守られながら群れて遊ぶという自生的な育ちが困難となっていること、乳幼児と触れ合う経験が乏しいまま親になり子どもにどのように接して良いのか戸惑う人も増えてきていること、身近な人々から子育てに対する協力や助言を得られにくい状況に置かれている家庭も多いことなどが指摘されている。乳幼児期における経験やそのあり方は、それ以降も長期にわたって、個人はもとより、社会全体に大きな影響を与えるものとして、国際的にもその重要性に対する認識が高まっている。

そのような中で、どのように保育や教育を行うのかは、「生活をとおして」「環境をとおして」「遊びをとおして」「総合的に」「一人一人の発達に応じて」「養護と教育の一体性」など、保育所保育指針や幼稚園教育要領に示されているとおりである。

五領域とは、「健康・人間関係・環境・言葉・表現」であり、心身の健康に関する領域「健康」、人との関わりに関する領域「人間関係」、身近な環境との関わりに関する領域「環境」、言葉の獲得に関する領域「言葉」、感性と表現に関する領域「表現」を指す。

重要となるのは、保育者は、保育・教育を通して知識を詰め込むのではなく、子どもの持つ力を引き出し、その子の持ち味を生かし、その子の心を育てていかなければならないことである。それらが家庭でも育てられるように、伝え、ともに子どもを育てていくことが求められる。

保育所保育指針(2018)・幼稚園教育要領(2018)には、育みたい資質・能力とは、「知識及び技能の基礎」「思考力、判断力、表現力等の基礎」「学びに向かう力、人間性等」である、と書かれており、次のように示されている。

①「知識及び技能の基礎」とは、豊かな体験を通じて、子どもが自ら感じたり、気付いたり、分かたり、できるようにしたりすること

②「思考力、判断力、表現力等の基礎」とは、気付いたことや、できるようになったことなどを使い、考えたり、試したり、工夫したり、表現したりすること

③「学びに向かう力、人間性等」とは、心情、意欲、態度が育つ中で、よりよい生活を営もうとすること

つまり、上記①～③ができるためには、「健やかに伸び伸びと育つ」「身近な人と気持ちが通じ合う」「身近なものに関わり感性が育つ」の3点を基に、子どもの発達の実情や子どもの興味や関心等を踏まえながら環境を構成しなければならない。総合的な計画の中で一体的に育む五領域を通して、生涯にわたる生きる力の基礎を培い、小学校以降の子どもの発達を見通した上で、生活や遊びを通して一人一人の資質・能力を、一体的に育成する。その基礎となるのは、身近な大人に対する安心感や信頼感があってこそのものである。

3) 五領域と子どもの心の発達

文部科学省(2009)は、「保護者など特定の大人との継続的な関わりにおいて、愛されること、大切にされることで、情緒的な絆(愛着)が深まり情緒が安定し、人への信頼感をはぐくんでいく。乳児は、この基本的な信頼感を心の拠りどころとし、徐々に身近な人に働きかけ、歩行の開始などとともに行動範囲を広げていく。そして、幼児期になるにつれ、身近な人や周囲の物、自然などの環境とかかわりを深め、興味・関心の対象を広げ、認識力や社会性を発達させていく。」と示している。

子どもが生活を通して身近なあらゆる環境からの刺激を受け止め、主体的に様々な活動を展開し、意欲をもったり挑戦したりしながら、充実感や満足感を味わうという体験を重ねていくこと、あるいはできなかった時の悔しさや悲しさも味わうなど、様々な体験を重ねていくことが必要である。子どもが興味・関心をもって環境に主体的に関わるためにも、身近な大人との信頼関係における情緒の安定が必要となる。

子どもの遊びにおいては、心身の様々な側面の発達にとって必要な経験が相互に関連し合い積み重ねられ、総合的に発達していく。一人一人の子どもの環境への関わり方は様々であり、常に積極的に行動できる子どももいれば、興味があっても行動に移せない子ども、関心を示さなかったり、眺めているだけの子どももいる。そのような子どもの気持ちを尊重し受け止めながら、自分で行うことの充実感が味わえるように、行動を見守り、子どもの興味や関心に沿って環境構成を変えるなど、意欲が促されるような工夫をすることも必要である。

子どもは自分を守り、受け入れてくれる大人を信頼し、その信頼する大人に、自分の存在を認めてもらいたい、愛されたい、支えられたいという気持ちをもっている。自分の存在が周囲の大人に認められ、守られているという安心感から安定した情緒が生まれ、それが支えとなり、自分の世界を拡大し、自立した生活へと向かっていくのである。「自分でやってみよう」という意欲的な気持ち、「自分でできた」という達成感などだけでなく、活動に取り組む中で「うまくできない悔しさ」を感じて様々に試行錯誤を重ねる子どももいる。様々な生活や遊びの中で、子どもが味わう嬉しさや誇らしさ、悔しさや戸惑いを丁寧に受け止め、思いに沿った言葉をかけながら、子どもの心を育てていくことが大切である。

3. 子どもの心を育てる

1) 社会情動的スキルの育成

エリクソン(Erik Homburger Erikson)は、自我発達を8段階に区分し、エゴ・アイデンティティ(自我同一性)・基本的信頼(感)という概念を提唱した。乳児期に養育者から無条件に受容されることによって得られる「基本的信頼」を重要視している。

池迫・宮本(2015)は、「家庭・学校・地域社会における社会情動的スキルの育成」の中で、「忍耐力、社会性、自尊心といった社会情動的スキルの促進において、家庭、学校、地域社会が果たす重要な役割があり、複数の学習環境の間の一貫性が確保される必要がある。国際的エビデンスは、ほぼ米国におけるものではあるものの、社会情動的学習を主要科目の活動に組み込んだプログラムの成功例も提供している。その多くの研究が、親子間の強い愛着が子どもの社会情動的発達に与える効果を示している。」と社会情動的スキルの育成について指摘している。

遠藤(1998)は、「子どもの心の成り立ちと初期から始まる他者との関係性の間には、決して切り離して論じることのできない本質的な相互影響過程が存在する。」と指摘しており、岩立(2002)は、子どもの発達については、「社会情動的領域と認知・言語領域、近年の認知の社会的文脈要因重視の傾向を受けて、認知と社会情動的要因の相互依存性に着目した上での認知発達領域などの研究が多くなった」としている。

仁平(2016)は調査の結果、『ほめのみ』の母親群で高い自尊心の割合が最も高くなり低い自尊心の割合が最も低くなるわけではなかった。高い自尊心の子どもの割合が最も高く、低い自尊心の割合が最も低くなるのは、

『ほめ&叱り』群の母親の場合である。子どもにとって重要なのは、表面的な報酬『ほめ』ではなく、『ほめと叱り』の両方ができるために必要な親の『関心』、つまりは愛情を感じられることだ。『ほめ』と『けなし』は順序次第で、極端なマイナスにも極端なプラスにもなり、『けなされる→ほめられる』(一十)という順序であれば、『ほめられる→ほめられる』(++)とほめが連続するよりも、かえってその人物に好感を持ちやすい。」と指摘している。

これらの研究結果から、子どもの心を育てるには、子どもが生き生きと生活し、興味や関心を持ち自主的に活動をし、経験や体験の積み重ねができる環境があることと、それに対応する身近な大人の関り、心底から愛を伝えることのできる関り、が重要であることが明らかとなった。

現代社会においては、様々な課題を背景に、育児不安やノイローゼとなり、子どもにとって悪影響を及ぼす関りをしてしまう、保護者が増加している。乳幼児期における自尊心や自己制御、忍耐力といった主に社会情動的側面における育ちが、大人になってからの生活に影響を及ぼすことから、どのような関りをしていくのが重要となると言える。

2) 自己肯定感の育成

日本セルフエスティーム普及協会によると、「自己肯定感(セルフエスティーム(self-esteem))とは、自己価値に関する感覚であり、自分が自分についてどう考え、どう感じているかによって決まる感覚である。」「そのままの自分を認め受け入れ、自分を尊重し、自己価値を感じて自らの全存在を肯定する『自己肯定感』の感覚は、何ができるか、何を持っているか、人と比べて優れているかどうかで自分を評価するのではなく、そのままの自分を認める感覚であり、『自分は大切な存在だ』『自分はかけがえのない存在だ』と思える心の状態が土台となる。」と示されている。

内閣府(2016)の「子供・若者育成支援推進大綱」によると、「子供・若者は、親等の家族にとっても、社会にとっても、大きな可能性を秘めたかけがえのない存在である。一人一人の子供・若者が持つ能力や生まれ育つ環境は異なっても、全ての子供・若者が、身近な愛情に包まれながら挑戦と試行錯誤を繰り返す中で、自尊感情や自己肯定感を育み、自己を確立し、社会との関わりを自覚し、社会的に自立した個人として健やかに成長するとともに、多様な他者と協働しながら明るい未来を切り拓くことが求められている。」と記されている。

しかしながら、内閣府（2013）の「子供・若者白書」によると、日本人の自己肯定感の低さが国際的にみて低いことが統計上見え、「自分自身に満足している」と回答した若者（満13～29歳）の割合が統計対象の7ヶ国（日本・韓国・アメリカ・イギリス・ドイツ・フランス・スウェーデン）の中で最も低い45.8%であることが、明らかとなっている。文部科学省（2016）「日本の子供たちの自己肯定感が低い現状について」における統計からも、諸外国と比べ、我が国の子どもたちは、学力がトップレベルであるにもかかわらず、「自分はダメな人間だと思うことがある」に関しては、日本72.5%、中国56.4%、米国45.1%、韓国35.2%などであり、自己に対する肯定的な評価が低い状況にあることが明らかとなっている。

このように日本人の「自己肯定感」および「幸福指数」の低さが指摘され、要因として子育て方法も挙げられ、保育者や保護者はどのように子どもと関わるとよいかが問われている。乳幼児期においては、他者への信頼感と自己肯定感が、周囲の大人との相互的な関わりを通して育まれていくため、自分への自信をもつことができるよう成長の過程を見守り、適切に働きかけることは重要となる。

子ども一人一人を独立した人格をもつ主体として認め、尊重しかけがえのない存在として受け止め、肯定する気持ちを言葉や態度で子どもに伝えたり、子どもなりに取り組み頑張っている姿、そのままを愛おしいものとして大切に思う気持ちを伝えていくことは重要である。

子どもが悲しいことや悔しいこと、不安になったり、あきらめたり、恥ずかしさを感じたりするなど、子どもの感情に対して「悲しいね」「悔しいね」「一緒にやってみよう」などと、身近な大人が見守り、受け止め、一緒に行動したり励ましたりすることで、子どもは自分への自信を再度獲得し、自己を十分に発揮したり、安心して素直な感情を表出し、自分の気持ちに向き合っていく。子ども自身が、自分の意思を表現し意欲をもって自ら周囲の環境に関わっていくことで、さらに自発性や探索意欲を高め、人や物との出会いの中で様々な感情や考えが芽生え、多様な体験を積み重ねていく。

このように、子どもは形成された安心感や信頼関係を拠りどころとしながら、心を成長させ、日々の生活の中で主体性や生きることへの意欲を育てていくのである。

3) 自己肯定感とセルフ・エフィカシー

自己肯定感とは、「自分は必要な人間だ」「自分は、ほかの人と同じくらいは価値のある人間だと思う」「自分のこ

とが好き」「今の自分でよい」など、自らの価値や存在意義など、そのままの自分を肯定する感情である。自尊心(self-esteem)も同義であり、この感情は、保護者等からの無償の愛によって育まれる。

対して、セルフ・エフィカシーは自己効力感と訳され、自分の行動に対してできると信じることであり、「自分はやればできる。」「頑張れば必ずできる。」という自己に対する信頼感や有能感のことで、この感情は、様々な経験や体験を積み重ねる中で、身近な大人や他児との関係性によって培われていくことが明らかとなっている。

木村（2015）は「小中学生の学びに関する調査報告書」の中で、保護者と子どもとの関係を示す変数として、「あなたのお母さんは、成績が悪くても、努力を認めてくれる」「あなたのお母さんは、やればできると励ましてくれる」「あなたのお母さんは、私のことを信じてくれている」の3つの質問項目を示し、子どもの自己効力感との関係性を調査している。その結果、母親が子どもの「努力を認め」「やればできると励まして」「母親は自分を信じてくれている」と子ども自身が感じられるような関わり方をすることが、子どもの自己効力感の有無と関係があり、この関係性は子どもと父親との間でも同様の傾向がみられたことを明らかにしている。

子どもは、「あなたは大切な価値ある存在である」というメッセージを身近な大人から受け取り、自分自身がそこにいることを認められ、安心することで、自分自身を大切に思い、自己肯定感が育まれる。自分の価値や存在を肯定的にみることで、無条件に自分の存在を認め、自分は価値ある人間である、自分は大切な存在である、自分は生きていていいと思えるのである。

「自分は家族にとって大切な人間」「みんなは自分のことを愛していて好きだ」そのような気持ちが「ママ、見ててね」という思いにつながり、「すごいねー」と褒められることにより、心が震えるほど嬉しい気持ちになる。

自己を肯定する気持ちが土台となる事で、様々なことに意欲がわき挑戦をすることができる。「もっとやってみよう」「じぶんはできる」とさらに様々な事にチャレンジをしていく。たとえ、できないことがあっても、自分を認めてくれる人が近くに居て、支えてくれる、見てくれる、声をかけてくれる。できた時には「頑張ったね。すごいね」と認めてくれる。そのような体験や経験を重ねることによりセルフ・エフィカシーはさらに高まっていくといえる。

3. セルフ・エフィカシーの育み

1) セルフ・エフィカシーの重要性

セルフ・エフィカシーは、カナダの心理学者アルバート・バンデューラ(Bandura)が提唱した概念である、自分自身の中に目標達成能力が存在しているという「認識」を表す。つまり、何か行動しようとしたときに、「自分にはこれをする能力がある」「やればできるだろう」「自分はきっとこの目標を達成させることができる」と思えることで、自分には目標を達成する能力がある、ある行動をうまく行なうことができるという「自信」ということができる。

坂野・前田(2002)は、「人間は、『自分はこのくらい』と考える範囲でのみ行動をしており、人の能力やパフォーマンスの発揮に大きく影響を及ぼし、セルフ・エフィカシーが高ければ良いパフォーマンスを、低ければ低いパフォーマンスになってしまう」と指摘し、セルフ・エフィカシーが変化すると、さまざまな行動の変容が生じることを明らかにしている。

近年、セルフ・エフィカシーの重要性が、学校教育現場を始め、医療・臨床、カウンセリング、産業といった幅広い場面で認識され、利用されるようになっており、教育現場では、セルフ・エフィカシーを高めることが動機づけにつながり、学業成績に影響があると言われる。

木村(2015)は、「小中学生の学びに関する調査報告書」の中で、「子どものセルフ・エフィカシーと『学力・学習力』との間には関係があり、セルフ・エフィカシーが高いほど、学習力の要素である量(学習時間)が多く、質(学習方略の使用)も良く、学力(成績)が高い。」『自分はやればできる』と思えることで、自ら学ぶ目的を考えるなど、学習に対して動機づけを行い、自分にとって効果的な学習方法を選択したり、試したりしながら、学習し続けることにつながる。」と示唆している。

セルフ・エフィカシーが高い子どもは自己肯定感や、他者から信頼されている感覚(他者受容感)を持っている。保護者が子どもの努力の過程を認めて、やればできると励まし、子ども自身が「保護者は自分を信じてくれている」と感じられるような関わり方をすることで、子どもは、さらなる壁を乗り越える度に、成功体験や、自己決定経験を積み重ね、さらに自分自身に自信を持つ。

2) セルフ・エフィカシーを高める

バンデューラは、セルフ・エフィカシーの元となる要因を、成功体験、代理経験(モデリング)、社会的説得(言語的説得)、生理的・感情的状態の4要因に分類している。

(1) 「成功体験」を積み重ねる

成功体験とは、自分自身が行動して成功、達成した体験である。人間は、成功を経験し楽しさを覚えることで「自分はやればできる」という感覚が強まり、さらなる成功体験を積み重ねていく。小さな目標にトライして、繰り返し達成することによって、もっと難しい物事に挑戦しようと思ったり、勇気をもって実際にやってみたら成功したという経験は、さらに次へと意欲を強めていく。成功体験を増やすことは重要である。少し頑張れば達成できそうな目標を立て、「うまくいった」という体験を重ねることで、自分は「うまくやれる」という感覚をもち、自信を持つことができるようになるのである。

身近な大人は子どもが何かできたときに、小さな成功でも褒めることが重要である。たとえ小さな成功であっても、毎回毎回「できているね」「できるようになっているね」とできた部分を必ず見つけ励ます。子どもは褒められると嬉しく、また繰り返す。周囲から拍手をされると、自分で拍手をしてみたり、保護者の顔を見ながらさらに頑張ってみたりする。「すごいね」「できたね」と褒められることで、「できた!」「やれた!」という成功体験を味わい、その積み重ねが自信となり、さらなる頑張りとなり「やってみよう」「試してみよう」という行動につながる。

このような感覚は大きくなって覚えていて、自分を肯定的に見て、自由に表現していくことにつながる。「自分はできる」と思うことは重要で、たとえ失敗をしても「次はできる」と思えることにつながる。反対に「自分はできない」と思っているとき、失敗すると「やはり自分はできない」と思うのが人間である。

しかし、「できない。辛い。」などの気持ちを乗り越えて、一生懸命に根気強く努力を積み重ねた事で達成できた体験ほど、セルフ・エフィカシーは高くなることは明らかとなっている。積み重ねることにより大きな自信につながっていくのである。くじけずに努力できたことは、「頑張ったらできる」という自信につながるのである。

これらは、乳幼児期においては発達の状況に応じて環境の構成を行うことにつながる。辛い時期をどのような態度や言葉をかけ、少し難しいけれどもできそうな環境を設定しながら、子どもの「やってみる!」というモチベーションを保ち、乗り越えることでの達成感を共に味わっていく。保育者の一言が、自信や自己肯定感を育むとともに、人との関りが嬉しいものだという感覚を育むのである。

(2) 「代理経験(モデリング)」を積み重ねる

代理経験(モデリング)とは、性や年齢、健康状態や生活状況などにおいて、自分と似ていると思われる他人がある行動をして成功、達成する様子を観察することで、「自分もできそうだ」と感じる経験である。

子どもは、身近な人や芸能人、アニメや漫画などの登場人物などをモデリングの対象としていることは多様な研究からも明らかとなっており、さらに、モデリングの対象とする人物が自分と似ているほど、効果が高まる傾向があることも指摘されている。直接に経験していない場合でも、うまくやっている人を観察しモデルに見立てて、自分もああすればうまくできそうだと、その人の成功体験を自分の成功に結びつけることでセルフ・エフィカシーを高めることもできる。これは「あの人にできるなら、自分にもうまくできそうだ」という「自信」を感じやすくなるためである。

子どもの発達に伴って現れてくる遊びの状況として、パーテン (M. B. Parten) が、子ども同士の社会的相互交渉を6つに分類している。平行遊び(Parallel play)は、子どもは独立して遊んでいるが、他の子の用いるおもちゃに似たおもちゃで遊ぶが、子どもは自分の年齢に近い他児をよく見ており、子ども同士は刺激される。スコップで砂をトントンたたいていただけの子どもが、他児が穴を掘っているのを見て真似をしようとしている。また、他児がコマ回しを上手にしている。その子が、以前はできなかったのにできるようになり、「すごいね」と褒められているのを見て、自分も「すごいな」と思う。

他児が達成した様子を観察することによって「自分も出来そう」「〇〇ちゃんができたんだから、きっと自分もできる」と思い、この根拠のない自信がやる気に繋がる。

「自分もこまをうまく回したい」と思うと、始めはうまくいかなくても諦めずに繰り返し挑戦するようになる。友達がこまにヒモを巻く様子を見たりうまく回すやり方を聞いたりして、考え工夫して何度も取り組むことで、「ああやったら、うまくいくんだなあ」「やってみよう」「自分も頑張ってみよう」という気持ちになり、セルフ・エフィカシーを高めていく。

その過程では、保育者や保護者・他児からの応援や、頑張りを認められることが大切になる。それらを支えにし、できるまで続けることにより、大きな達成感を味わい、さらにもっと難しいことでも「きっとできる!」と自信を持ち挑戦していけるのである。

(3) 「社会的説得(言語的説得)」を積み重ねる

社会的説得とは、他者から達成可能であることを言語で繰り返し説得されたり、励まされたりする体験のことで、「あなたには能力がある」「〇〇ちゃんならできる」「すごいなあって思ってるよ」と繰り返し何度も言葉で伝えられると、「出来るかもしれない」と「きっとできる!」という気持ちになれる。

信頼する相手や、尊敬する相手からの社会的説得ほど、自己効力感を高める傾向があり、信頼する身近な大人から「〇〇ちゃんならできる」と言われて励まされて育つことで、期待に応えたいという気持ちにもなり、「できるかもしれない」という自信が芽生えてくる。言語説得のみによるセルフ・エフィカシーは、容易に消失し易いことが指摘されているが、日ごろ頑張っていることや少しずつできていることをしっかりと観察して、それを言葉にして子どもに伝えることは大切である。

(4) 「生理的・感情的状態」を積み重ねる

生理的・感情的状態とは、高揚している状態や、楽しい、嬉しい、面白いといった感情が前面に出た状態のことである。楽しく遊んでいる時や、うまくできた時などに気分が高揚し、嬉しい、楽しいと感じていると、「もっとやりたい」「もっとうまくなりたいたい」とパフォーマンスの向上に結びつくような心の状態になる。

例えば、運動会のリレーでは「絶対勝つ!」とテンションが上がり、例え負けても「次は勝つ!」と思える。また、本番前に心臓のドキドキを意識すればするほど、不安感が高まり自信が低下するが、苦手だと感じていた場面で、落ち着いていられたり、赤面がなかったりする体験を経験すると、「あれ?自分ってできる!」と思え、セルフ・エフィカシーを強めることができ、次の行動への自信につながる。

子どもは時が経つのも忘れ、心や体を動かして夢になって遊び、充実感を味わう。子どもは遊びに没頭し、自ら遊びを発展させていきながら、思考力や想像力等の諸能力を伸ばしていくとともに、友達と協力することや環境への関わり方なども多面的に体得していく。子どもの感情表現を受け止め、今の子どもの心を言葉にして表現することも重要である。そうした遊びの経験における満足感や達成感、充実感などは、自発的に身の回りの環境に関わろうとする意欲や態度の元となる。

「すごいね」「嬉しいな!」「楽しいね」「ワクワクする!」「ドキドキしてる!」「怖かったけどやったね」「緊張してるけど楽しい!」などの感情を表現することは、心の成長につながる。また、子どもは、自分の言葉で話せな

かった感情を代わって言ってもらふことで、心が通じたと思えるし、いつも見ていてくれる、一緒にやってくれていると感じる。今の感情表現を十分に受け止めてもらう体験の積み重ねが重要なのである。

4. 学びとセルフ・エフィカシー

1) 環境を作る

人は、ある行動を起こそうとする際、「自分がどの程度うまくできそうか」という予想の程度によって、実際の行動に移していく。最初に「できそうにない」と思うか、「できる気がする」と感じるかでは、大きな違いがある。このように、行動を起こすためには、その前提となる「自分を信じる力」などが重要となるため、子どもの生活の中にセルフ・エフィカシーを強める環境を設定することは重要である。

特に、発達の諸側面が未分化である乳児から2歳児までは、心身の発達の基盤が形成される上で極めて重要な時期である。何か「できる、できない」といったことで発達を見る画一的な捉え方ではなく、個々の子どもの育ちの過程全体を大切にしなければならない。

保育所保育指針解説(2018)に示された「健やかに伸び伸びと育つ」「身近な人と気持ちが通じ合う」「身近なものに関わり感性が育つ」の3つの視点から環境構成を行い、信頼関係や自分が愛されている感覚、なんでもやってみると楽しいなどを感じられるような、個々の発達状況に応じた段階を設定することも求められる。子どもは、信頼する身近な大人に支えられながら、それまでの体験を基にして、身近な環境に主体的に関わり、物事を最後まで行う体験を重ねていく。様々な活動をワクワクしながら楽しむ中で、環境との相互作用を通して自分の力でやろうとする気持ちを持ち、やり遂げた満足感を味わい、人生に必要な資質・能力を育てていくのである。

幼稚園教育要領解説(2018)には、「子どもが自発的・意欲的に関わられるような環境を構成し、子どもの主体的な活動や子ども相互の関わりを大切にすること」「何かやろうとして失敗したり、他児との関りで悔しい思いをしたり、自分の思うとおりにならないことも多く、それらを受け止めながら再度挑戦できるように関わること」と保育者の視点が示されている。

遊びや生活の中で、主体的に周囲の人やものに興味をもち様々なことに挑戦し、失敗も繰り返す中で、大人や保育者・他児の力を借りたり励まされたりしながら、難しいことでも自分の力でやってみようとする。相互的関

わりを通して、考えたり、工夫したりしながら、諦めずにやり遂げる体験は、「学びの芽生え」といえるものであり、生涯の学びの出発点にも結び付くものである。

難しいものに主体的に挑戦をしたときに「頑張れ」と後押しをしてもらい、できた時に「やったね!」とともに喜んでもらい、達成感を味わうことができる。そういったプロセスは子どもの心を強くもするし、人を信じ、自分自身を信じることの積み重ねは、自信をもって行動できる、その後の人生への取組につながるのである。

2) 子どもの心に共感する

子どものセルフ・エフィカシーの高さは、周囲の身近な大人との関わり方によって変化するため、意図的な関わり方をする必要がある。子どもと身近な大人と一緒に周囲の世界を見つめ、興味や喜びを共に味わい、感動を分かち合うことで、子どもの好奇心や遊びへの意欲が培われていく。セルフ・エフィカシーを育てるには、身近な大人が「自分のことを信じてくれている」「努力を認めてくれる」「やればできると認めてくれる」ことを子どもが感じることができるように関わりが必要である。

子どもは、受容的・応答的に関わることで、安心感や信頼感を得、その中で、自己を十分に発揮し、自発的・意欲的に活動を展開していく。大人から認められたいという承認欲求や、わかってもらいたいという共感欲求が満たされることで、さらに認めてもらいたいという欲求が芽生えるのである。

人は誰でも、安心感や信頼感の得られる環境の下で、あるがままを温かく受け止めてもらい、自分の欲求や思い、願いに共感してもらおうと自己を思いっきり出すことができる。大人になっても挫折せず、困難に打ち勝ち、乗り越えていける人は、自己受容ができ、自分の価値を認められる「自己肯定感(自尊心)」が土台としてある。自分には理解者がいることに気付いており、どんな状況であっても、「何とか自分是对応できる」といった自尊心や自己コントロール感がある。

小さい時のいつも見守ってくれていた心地よさや、自分自身は愛される存在だという自尊心は、生涯につながるものである。安定した感情に支えられた「自己肯定感」が高まると、それはそのまま自己信頼の強い状態になり、「自分がやることはうまくいく」という自信になる。

子どもが成功体験を積み重ねられるように、日々子どもに寄り添う身近な大人が、小さなことでもほめたり、壁にぶつかったときには励ましたり、信じているのだと伝えていくことは重要である。

5. おわりに

現代社会の子どもを取り巻く環境においては、様々な課題が指摘されており、子どもの「自己肯定感」「幸福指数」の低さも指摘されている。人間は自分を大切に思えばこそ、他者へも無償の愛情を注げるのである。保護者から子どもへ、子ども同士、人間同士、実のある人生を送るためにも、自分をどう見るか、他者をどう見るか、人生をどう見るかは重要である。

セルフ・エフィカシーが高い子どもと低い子どもでは、人生における行動や考え方に大きな違いがあることが明らかとなっている。

セルフ・エフィカシーの高い子どもは、「自分ならできそう」「自分ならできる」、「やってみよう」と考えて、積極的に主体的に行動し、創意工夫を重ねて試行錯誤し、何事にも前向きな気持ちで取り組む。自信にあふれ、高い目標にもチャレンジしようと努力することで良い結果につながりやすく、結果、成功体験を積み重ねてさらにセルフ・エフィカシーを高め、さらなるやる気に繋がるという好循環になる。「自分は出来る!」「やってみよう!」というこの思いこそが重要であり、次の行動を引き起こし、たとえ失敗しても「次こそは!」と再チャレンジする力につながる。

セルフ・エフィカシーの低い子どもは、「どうせ失敗する」、「自分は何をやってもうまくいかない」「自分はどうせダメだから」「きつとうまくできない」「出来ないかも・・・」と自分で自分のできる枠を狭くし、尻込みする傾向があることが明らかとなっている。ネガティブに考えがちであるため、挑戦する気持ちに繋がらず、やる気のない状態であるため良い結果に繋がりにくく、結果、「やっぱり駄目だった」と落ち込んでしまうという悪循環となり、できない自分を作り上げてしまう。

常に「どうせ私なんて」という自己評価をする人と、「私はもっとやれる!」という自己評価をする人とは、人生そのものにも大きな差が出ると言える。

乳幼児期における育みたい資質・能力が、深く達成できるように、五領域にある「ねらい」や「内容」を総合的に育む必要がある。自己を十分に発揮し、充実感や満足感を味わうことで、好奇心や自分から関わろうとする意欲をもって、より主体的に環境と関わるようになる。身近な人やものなどあらゆる環境からの刺激を受け、経験の中で様々なことを感じたり、新たな気づきを得たり

できる。

これらの生き生きとした子どもの姿は、周囲の人からかけがえのない存在として受け止められ認められ愛されているという確固とした感情と、自ら周囲の環境に関わるという直接的な体験や経験を積み重ねた時に培ってきた根柢のない自信から生まれるものである。保育者は、子どもの心をどのようにして育むのかを五領域の「ねらい」や「内容」を通して考え、それらの知識や技術を保護者に伝え、共有しながら、個々の子どもの持つ力を引き出していくことが求められる。

引用文献：

- 厚生労働省(2018)「保育所保育指針解説」ぎょうせい。
- 文部科学省(2018)「幼稚園教育要領解説」ぎょうせい。
- 文部科学省(2009)「子どもの徳育の充実に向けた在り方について (平成21年報告)～子どもの発達段階ごとの特徴と重視すべき課題」子どもの徳育に関する懇談会
- 文部科学省(2016)「日本の子供たちの自己肯定感が低い現状について」第38回教育再生実行会議参考資料2
- 内閣府(2016)「子供・若者育成支援推進大綱」(平成28年) 子ども・若者育成支援推進本部
- 内閣府(2013)「平成30年版子供・若者白書」共生社会政策
- 木村聡(2015)「(小中学生の学びに関する調査報告書)自己効力感が高い小・中学生はどのような子どもかー子どもの特徴と保護者との関係に着目して」ベネッセ教育総合研究所
- 池迫浩子・宮本晃司(2015)「家庭・学校・地域社会における社会情動的スキルの育成～国際的エビデンスのまとめと日本の教育実践・研究に対する示唆」ベネッセ教育総合研究所
- 遠藤利彦(1998)「関係性と子どもの社会情緒的発達」教育心理学年報, 37, 37-54.
- 岩立京子(2002)「わが国の最近1年間における教育心理学の研究動向と展望～乳幼児期の社会情動的発達研究の動向」教育心理学年報, 41, 42-43.
- 仁平義明(2016)「ほめられてなぜうれしいか、ほめられたのになぜうれしくないか」白鷗大学教育学部論集 PP379
- 坂野雄二・前田基成(2002)「セルフ・エフィカシーの臨床心理学」北大路書房
- 日本セルフエスティーム普及協会
- <http://www.self-esteem.or.jp/selfesteem/>(2018.8)

Consideration of the relationship between
the Five Areas of the nursery education
content and childcare workers' qualifications
and abilities to enhance

—Relevance to self-efficacy—

Keiko NAGASE