

# 大崎市子どもの心のケアハウスだより

《6月号》

大崎市教育委員会

## お子さんの「GRIT（やり抜く力）」を育てましょう

子どもが自分の持つ力を発揮して、これからの時代を力強く生き抜くためには、何が必要だと思いますか？……才能ですか？ 知能？ 身体的な強靭さ？ 社会的知性？

その答えとして注目を浴びているのが、「**GRIT（グリット）**…やり抜く力…」です。

「GRIT（グリット）」とは困難な状況であってもくじけない力を意味する言葉で、生まれ持った才能や知能よりも成功に必要な力として注目されています。

### GRIT グリットとは、

**Guts（ガッツ）**：困難なことに立ち向かう闘志

**Resilience（レジリエンス）**：回復力。失敗してもあきらめずに続ける粘り強さ

**Initiative（イニシアティブ）**：自ら目標を定めて取り組む主体性

**Tenacity（テナシティ）**：最後までやり遂げる執念

特に着目したい点は、GRITは先天的な力とは違い、努力すれば誰でも身に付けることができる能力だということです。



才能にあふれ、頭が良く、体格や運動神経にも優れ、周りにも気配りができる人を想像してください。もしも、その人に勉強や仕事、課題を「やり抜く力」が備わっていなかったら、成果をあげることは難しいかもしれません。また、才能に恵まれることで、「やれば楽々できる」と努力を怠ってしまったり、少しくましくないことは途中で投げ出してしまうことがあるかもしれません。

逆に、才能や資質にずば抜けた力を持っていなかったとしても、何度失敗しても粘り強く取り組む「やり抜く力」があるならば、成果をあげ学校でも社会でも活躍できるのではないのでしょうか。

親としては、子どもに身に付けてほしい「**GRIT（やり抜く力）**」ですが、どのように培ってあげばよいのでしょうか。子どもたちのGRIT（やり抜く力）は、力を引き出す環境づくりや働きかけによって育てることができると言われています。いくつかご紹介したいと思います。

## 「GRIT（やり抜く力）」を育む方法

### 1 すぐに手伝わない

子どもが何かに取り組み困っているようでも、すぐに横から手を出し口を出して解決してやらないことです。子どもの身に危険がないようなことであれば、しばらく子どもが一人で試行錯誤する様子を見守ってやりましょう。例えば、ジュースをこぼしてしまったら、すぐに拭いてやるのではなく自分で片付けさせたり、勉強でも分からない問題の答えをすぐ教えるのではなく、自分で答えにたどり着くためのヒントを示してやるなどするとよいでしょう。

### 2 達成する喜び体験を積み重ねる



子どもの「できた！」という喜び体験こそが「GRIT（やり抜く力）」を支えます。チャレンジすることは、どんなに小さなことでもいいのです。この壁を乗り越えれば、その先には「あの喜び」がある。困難の最中にもそう思い出して「よしっ！頑張ろう」と進み続けていけるように、たくさんの「できた！」体験を積み重ねていきましょう。

### 3 結果や評価ではなく努力を褒める

褒めることで子どもは伸びていきます。子どもの「努力」を褒めるように心掛けましょう。

「努力」よりも「結果」や「評価」ばかりを褒められていると、評価が下がることを恐れ、うまくいかなくなるとわざと途中でやめてしまったり、難しいことに挑戦することを避けるようになってしまうことがあります。また、「手放しに褒める」のではなく、「良かったことをできるだけ具体的に褒める」など、子どもの個性に合わせて正しい褒め方をすることも大切です。

「努力」という「頑張っている状態」を褒めることで、子どもは難しい課題にも果敢にチャレンジし、粘り強く最後までやり通すようになるでしょう。

### 4 能力とは筋力のようなものだと教える

賢さや何かができるようになるという能力は、少しずつ負荷がかかるように鍛えていく筋トレのようなものだと教えてあげましょう。鍛えれば習得することができるのです。「難しい問題に頭を悩ませて取り組むほど、脳が鍛えられ、より難しい問題を解くことができるようになるよ」「難しいと感じる時こそ、力をつけるチャンス」と話してみてください。脳が鍛えられる機能を説明することで、子どもたちのやる気が高まり、粘り強く課題に向き合うようになるでしょう。



### 5 失敗から立ち上がる経験をさせる

親は失敗させないように先回りするよりも、失敗から立ち上がるためのサポートをしてやりましょう。失敗しても立ち上がり再び歩き始める時ほど、子どもの「GRIT（やり抜く力）」を育てる絶好の機会はありません。失敗に心が折れそうになっている時は、これまで失敗を繰り返した末に、今ではできるようになったたくさんのことを思い出させてみるのもいいかもしれません。



### 6 手本を見せる



子どもは大人の真似をして成長します。お手本となる歴史に名を残した人々の伝記を読んでもみるのも良いでしょう。逆境を乗り越え、失敗しても何度でも立ち上がり、道を極め、目標を達成した人がほとんどです。きっと子どもたちの中に希望が生まれ、達成に必要な忍耐力も学ぶことができます。

また、子どもにとってロールモデルである親が、どのようにして失敗から立ち上がり、進み続けたかを知ることは、子どもたちにとって最高の学びになります。「こんな失敗をしたことがあるけれど、立ち上がって今もこうして頑張っているよ」と、親自身の「GRIT（やり抜く力）」を示してやりましょう。**「大人があきらめずに頑張る姿を見せる」**のが何より効果的です。

#### おしらせ



大崎市子どもの心のケアハウスでは、小・中学生や保護者、教職員を対象に夏季休業中の3日間、カウンセリング相談室を下記のとおり開設します。

お子さんの学校生活を送る上での様々な悩みや子育てで気になることなど、スクールカウンセラー（臨床心理士）が相談に応じます。

☆ 日 程：8月3日（木）・8月4日（金）・8月21日（月）

☆ 場 所：旧大崎市中央公民館（市民会館隣り）

☆ スクールカウンセラー： 菅場 るみ さん（臨床心理士）

※ 時間や予約等の詳細につきましては、次回お知らせいたします。

お問い合わせは ☎ 080-6058-1894（野村）までお気軽にご相談ください。