



夏見台幼稚園・保育園 ニュースレター 2023.11.30 号

園主の鳥居徹也です。夏見台幼稚園・保育園でのこだわりをニュースレターにまとめます。どうぞご覧ください。※配信停止の方はお手数ですがメールまたはお電話でどうぞ(info@treponte.jp まで)

〒273-0866 船橋市夏見台 2-16-1 夏見台幼保園
電話:047-429-7231

結果よりもプロセスを大事にする子育て

元阪神タイガースの藤波晋太郎投手に関する記事を見つけました。今年は大リーグでも目覚ましい活躍をしました。



藤波投手は甲子園のスター選手で、同期の大谷翔平選手よりも注目されていました。しかし大谷選手が大リーグで活躍している中、藤波投手は阪神で苦勞していました。コントロールが悪いのです。



ネットで検索すると、打者に球をぶつけるデッドボールのようなことがたくさん出てきます。ではなぜ、藤波投手はコントロールが悪いのか？メンタルの問題を指摘する意見が多かったのですが、実は藤波投手、こんな考えを持っていたそうです。

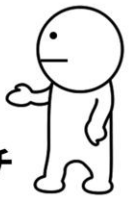


「技術は精神を凌駕(りょうが)する」

コントロールはあくまでも技術的な問題であり、精神面は関係ないと。藤波投手は性格が頑固で、コーチの意見に耳を貸そうとはしませんでした。そして阪神を退団、アメリカへ。

そのアメリカでも悪い癖は治りません。相変わらずコントロールが定まりません。あるとき、藤波投手の代理人のスコット・ボラス氏がメンタルコーチを連れてきました。そのコーチは次のように言ったそうです。

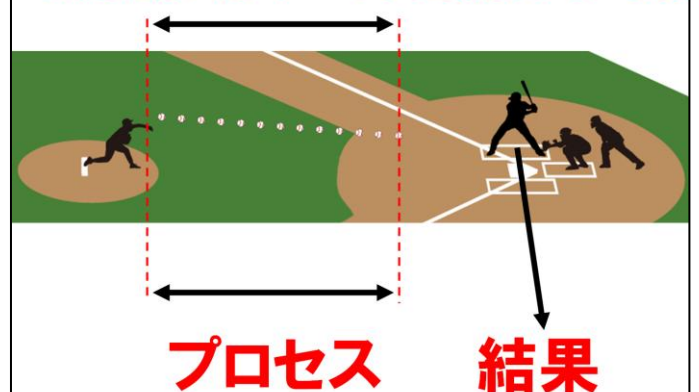
君が今フォーカスすべきポイントは
指先からボールを離すまで、なんだ。
指先からボールが離れた後は、
君にはコントロールしようがない。
『打たれる』『打たれない』の結果
なんて君にコントロール
できることじゃないだろ？



メンタルコーチ

今までメンタルのことを重視していなかった藤波投手に、この言葉は刺さったのです。

「指先からボールを話すまで」



これは「プロセス VS 結果」の問題です。どうしても人間は「結果」が気になります。まだ起こっていない未来の結果がプレッシャーとなり、今現在起こっている行動に影響を与えるのです。それが緊張や不安の元凶となります。

「結果」にとらわれず「今、ここ」に集中で

きると、いつもどおりの自分の実力が現れてきます。今年の藤波投手の姿はまさにそれでした。

ではこうしたことを子育てに応用するにはどうすればいいのでしょうか？それにはスタンフォード大学のキャロル・ドゥエック（心理学）の著作が役立ちます。

『やればできる！の研究』（草思社）によると、子どもへのほめ方によって大きく違いが出るそうです。コツは「能力」より「努力」をほめることです。別の表現をすれば、



スタンフォード大学
心理学教授
キャロル・ドゥエック

**能力より
努力をほめよ**



「結果」よりも「プロセス」をほめよ

となります。

彼女はこんな実験をしました。小学生に試験をします。グループを2つに分けて、それぞれ異なったほめ方をします。



優秀だね！

A: 能力をほめるグループ
「キミたち、頭いいね！」



がんばったね！

B: 努力をほめるグループ
「キミたち、よくがんばったね！」

Aグループは「能力」をほめました。「結果」に焦点を当てました。「優秀だね！キミたち頭がいいね！」と。

Bグループは「努力」をほめました。「プロセス」に焦点を当てたのです。「がんばったね！」と。

そして数か月間観察します。すると、Aグループの成績は伸び悩みました。失敗を恐れるようになり、やさしい問題ばかりに取り組むようになりました。

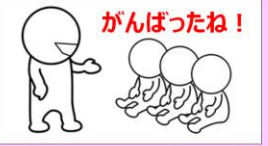


優秀だね！

A: 能力をほめるグループ
「キミたち、頭いいね！」

↓

**失敗を恐れる
挑戦しなくなる
成績も落ちた**



がんばったね！

B: 努力をほめるグループ
「キミたち、よくがんばったね！」

↓

**粘り強くなる
挑戦する
成績が上がった**

一方のBグループは、粘り強くなり、難しい問題にも挑戦するようになりました。最終的には、成績も上がってしまいました。

皮肉なもので、「結果（能力）」をほめると成績（結果）が悪くなるのでした。それはなぜでしょうか？

表のメッセージ	裏のメッセージ
能力を ほめる	親・先生から 評価 されている
努力を ほめる	親・先生から 応援 されている

「能力」や「結果」をほめると、親や先生から**評価されている**と思われてしまいます。しかし「努力」や「プロセス」をほめれば、**応援されている**、となるのです。

以上、藤波投手の話は子育てにも通じるというお話でした。
(終)