視点

チャレンジ精神を育む脳科学

脳科学者　西　剛　志

私は普段、子育てがうまい人とそうでない人の違いを研究しています。全国の幼稚園や保護者向けにも講演も行い教育の現場によく入りますが、特に最近、先生からよく聞くのが『自信だけは高く新しいことにチャレンジしない子どもが増えて困っている』という声です。

そういった子どもは「私こんなこともできる！」「すごいでしょ！」と満面の笑みで自慢してきます。しかし、新しいことになると消極的。多くの先生や園長先生からも、どうしたらよいか相談を受けることもあります。

理由は多々考えられますが、最も大きな原因の１つは、意外にも「ほめるだけの教育」にあることが指摘されています。これを理解するために、スタンフォード大学をはじめとする「子育てスタイル」の研究からわかってきた親の４つのタイプを紹介します。おおよそ親は次の大きく４つのタイプがあります。

＜親の４つのタイプ＞
支援型（ほめる＋しかる）
迎合型（ほめるだけ）
厳格型（しかるだけ）
放任型（関心をもたない）

2016 年の日本人１万人を対象とした研究では、どんな親に育てられたかで子どもに影響があると報告されています。何でも挑戦しようとする「前向きな性格」は迎合型の親に育てられた子どもよりも「ほめる＋しかる」支援型の親に育てられたほうが３～10 倍以上高くなりました。

つまり、ほめる育て方だけではチャレンジ精神が育まれにくいことがわかってきたのです（もちろん統計学なので、例外もあります。）

また海外の研究でも、研究者は子どもに問題を解かせて、成績をほめたグループとほめないグループに分けました。すると、驚いたことに、ほめられた子どもは、その後、難しいことにチャレンジしようとしなくなってしまったのです。

子どもは「頭がいい」と能力をほめられると、「頭がいい＝問題ができる」という状態を維持するために、確実にできる簡単な問題ばかりに取り組むようになります。その結果、難しい問題にチャレンジしなくなってしまったのです（逆にほめないほうが、能力をほめるグループよりも難しい問題にチャレンジするようになりました）。

ただし、この実験ではほめ方を工夫したところ、圧倒的に難しい問題を選択するグループが発見されました。

それが『努力をほめられたグループ』だったのです。

この現象は動物も同じで、曲芸をするイルカにショーが終わったときに「あなたはすごい！」とエサを上げるよりも、イルカが大きくジャンプするたびに「すごいね！」とプロセスに反応してあげると、イルカはもっとジャンプしようとします。

ほめられると、脳の報酬系（線条体）が活性化して、やる気の神経伝達物質であるドーパミンを分泌します。努力をほめられると、人や動物はもっと努力したくなってしまう生き物なのです。

「能力をほめるのではなく、努力をほめる」、「下手にほめるよりは、ほめないほうがよい」、このことを覚えておくと、子どもはどんどん難しい問題にチャレンジして、大人になってからも新しいことに挑戦して、あらゆる困難を乗り越えていく人になっていくでしょう。

環境変動や AI による高度情報化などこれまでの常識が覆されていく時代では、チャレンジを恐れる「ニセの自己肯定感」ではなく、「本物の自己肯定感」が必要となってきます。そのためにも、私たち大人が、正しいほめ方を学び、共有していくことが大切です。

◈　◈　◈　◈　◈

プロフィール
西剛志（にし・たけゆき）
脳科学者／工学博士（分子生物学者）
東京工業大学大学院生命情報専攻卒。博士号を取得後、特許庁を経てうまくいく人とそうでない人の違いを研究する会社を設立。才能を引き出す方法などこれまで企業から教育機関まで３万人以上に講演会を提供。NHK スイッチインタビュー、ザ・世界仰天ニュース、カズレーザーに学ぶなどメディア出演多数。『脳科学的に正しい一流の子育て』など 11 冊の著書シリーズは海外も含めて累計 37 万部。

●～全日私幼連からのご報告～

余白のある豊かさ

全日本私立幼稚園連合会
副会長　藤本　明弘

今期より副会長を拝命いたしました、京都の嵯峨幼稚園 藤本明弘と申します。甚だ力不足で微力ではありますが、全日私幼連の掲げる「私立幼稚園の振興を図り、幼児の幸福に寄与する」という目的のために全力を尽くす所存です。

さて、現代社会が不確実で不安定で不透明であることは決して否定できるものではありません。見通しが見えない暗闇に自分が置かれていると考えたり、感じたりしてしまうと、途端に誰もが不安になってしまいます。しかし、そもそも先のことが明確に分かっている時代など存在したのでしょうか？来年どころか、明日のことも分らないのが世の中というものではないでしょうか。生成 AI の進化は目覚ましいものがありますが、それでも明日のことですら正確に予測することは不可能です。

そして今よりもはるかに様々な技術や工業製品が少なくて、便利さや快適というものとはほとんど縁がなかった時代を生きていた先人たちも、私たちと同じような不安を抱えて暮らしていたのでしょうか。あるいは、不平や不満ばかりを言って生活していたのでしょうか。

もちろん、どの時代にも解決すべき課題は存在したでしょうし、誰もが満足していた時代など、どこにも存在しないのは言うまでもありません。しかし、私たちがどんな時に、何に対して「幸福」を感じるかという点がとても重要であると考えています。そして、物質的に豊かで快適に清潔に暮らせる現代社会の方が「幸福」で、インフラが整備されていなくて、科学技術が未発達の時代に生きていた人々は「幸福」を感じられなかったのでしょうか。

決してそんなことはないはずです、文明社会とはほど遠い時代を生きていた人々も、間違いなく幸せな気持ちを抱いていたはずです。もちろん現代社会とは異なることに「幸福」を感じることがあったことでしょう。しかし、家族と仲良く過ごす楽しい時間や、自分が仲間からほめられたり、感謝されたりした時には時代に関係なく、人々は「幸福」を感じていたのではないでしょうか。

そのように考えると、私たちは少子化や生産人口の確保や AI に代表される目覚ましい進化を遂げる科学技術の台頭により、ヒトとして本来大切にするべき事柄、言い換えるとヒトが普遍的に「幸福」を感じることができる家族を筆頭とする、身近な人たちとの良好な関係性をないがしろにしすぎているのではないでしょうか。

システムや制度により子育てをする現代社会は、本当に豊かな社会なのでしょうか。本当に支援を必要としている人たちには、手厚いサポートをして支えていくことは勿論重要です。しかしながら、我が国の子育て支援の方向性は、本当に正しいのでしょうか。ヒトの「幸福」の基本である家族や、仲間と過ごす時間をもっともっと大切にする視点に立ち返るべきではないでしょうか。

あらゆる物事がジャンルに関係なく、点数化され、ランキングされている現代社会には常に緊張感と不安がつきまとっている気がしてなりません。いろんな中身がぎっしりと詰まって隙間のない息が詰まりそうな世界よりも、自分で選んだ自由な方向に進むことのできる余白のある豊かさを、わたしたち幼稚園関係者は子どもの立場から、広く社会に向けて発信し続ける必要があると感じています。そしてそのことが、真の子どもの幸福につながり、こどもがまんなかの社会が実現する原動力であると信じて疑いません。

みなさまのご指導ご鞭撻を何卒よろしくお願い申し上げます。