

相談室だより No.10

保護者のみなさまへ



令和5年2月

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 相楽直子・秋田貴与子

心の教室相談員 小川直美

「ほめてのばす」は有効かー他人のやる気を引き出すにはー

他人に行動させるための方法として、「ほめる」と「しかる」のではどちらが有効でしょう。ハーロックの実験では、「ほめる」ほうが「しかる」よりも成績を伸ばす効果が見られました。

アメリカのポール・カルダレラの研究チームの調査では、教師がほめた比率が最も高いクラスの生徒は最も低いクラスの生徒と比べて、授業に集中する時間が20~30%も増えました。さらに教師が生徒を叱ったのと同じ時間ほめる場合、集中力は60%も向上したのです。

子どもたちはほめられると、自尊心が向上し自信が生まれます。それが努力するという行動を維持し続けることにつながっていると考えられます。

教育の現場においてほめるという行為は、子どもの学習意欲を伸ばすのに非常に効果が高いと考えられます。

引用文献：Newton ライト 3.0 暮らしや生活に今すぐ役立つ、やさしい心理学
心理学実践編 2021 株式会社ニュートンフレンズ



ぜひご家庭でも活用して頂けると嬉しいです。
しかし、ごほうびを与えることで行動の目的がすりかわり、効果が下がる場合がありますので、ご注意ください。

カウンセラー勤務予定日

2月	相楽(月曜)	6日	20日		
	秋田(金曜)	3日	10日	17日	24日
3月	相楽(月曜)	2日	6日	16日	23日
	秋田(金曜)	3日	10日		



相談室だより No.9

生徒のみなさんへ

令和5年2月

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 秋田貴与子・相楽直子

心の教室相談員 小川直美

モチベーションを上げるには

自分の行動を自分で決定する「自律」は、心理学においてやる気をあげる重要な要素だと考えられています。やる気を保つにはどうすればいいか？のお話です。

心理学者バンデューラが行った実験では、42ページの問題集を7日間で終わらせる課題をAグループは「毎日最低6ページ終わらせる」、Bグループは「7日で42ページ終わらせる」、Cグループは「できるだけたくさんやろう」（目標の設定なし）と伝えました。目標を細かく設定したAグループ（74%達成）と大きく設定したB（55%達成）、Cグループ（53%達成）では、細かく設定したAグループの達成率が群を抜いて高くなりました。大きすぎる目標は、ほとんど効果がないことがわかります。

Bグループの目標は、マラソンに例えると「42.195 km走ろう」という大きな目標で「遠隔目標」といいます。「最終的に成し遂げられること」を意識させる大切な目標です。一方「まずは5 km走れるようになろう」という小さな目標を「近接目標」といいます。近接目標は遠隔目標を成し遂げるために達成すべき小さな目標、いわば「チェックポイント」です。近接目標をたくさん立てて、次々にクリアしていくことで、達成感を感じてやる気を保つことができます。

みなさんがこれからやりたいこと、チャレンジしたいことを達成するために応用してみてもいいかもしれません。

引用文献：Newton ライト 3.0 暮らしや生活に今すぐ役立つ、やさしい心理学
心理学実践編 2021 株式会社ニュートンフレンズ



体調を崩さないようにしてくださいね。感染症、寒さを健康に乗り切りましょう!!

