

## 《 やればできる① 》 “自分が好き” な子どもは成績が上がる！



コーチングのプロ、石川尚子さんが子育てに役立つコーチング方法を伝授いたします。「子どもたちを見ていて思うのですが、やっぱり、自分のことが好きな子はどんどん成績が上がっていきますね。単に、『自分はできる！』と信じているから伸びるという話ではないんです。自分が好きな子は、考え方の方向が違うんですね。それは、やっぱり、家庭でかけられてきた言葉の違いなのかなと思います。」さて、どういう意味なのでしょう？

『自分が好き』というのはですね、『自分は完璧ですごいでしょう！』という気持ちではなくて、『自分には良いところもあるけれど、ダメなところもある。それも含めて自分。そんな自分が好き』という感覚なんです。こういう気持ちを持っている子どもは、テストの結果が良くなかったとしても、建設的に考えられるのです。『今回は良くなかった。ここの勉強が足りなかった。次はこうしよう！』と自分で考えます。ところが、自分が嫌いな子どもは、『どうせ自分にはできない。頑張っても無理』と否定的にとらえてしまうのです。」

「自分が好きな子どもは、どうして、そういう考え方ができるのでしょうか？」

「自分の価値とテスト結果を分けて考えられるんだと思います。『今回は、勉強が足りず、この結果だった。自分が至らなかった。けれど、それによって、自分の価値が下がるわけではない。またがんばればいい』と。実際、子ども自身がそんなふうにいるかどうかはわかりませんが、そういう感覚が持っているんだと思います。でも、自分の価値を感じられない子どもは、テスト結果が、自分自身の価値だと思ってしまって、ちょっと成績が下がると、もうあきらめてしまうのです。」

「家庭でかけられてきた言葉の違いとおっしゃいましたが、どんな違いがあるのですか？」

「テスト結果が悪かった時、『何でできないの？』、『あなたが頑張らないからでしょう？』と言われると、自分を好きにはなれません。これが毎回だと、子どもは、どんどん『自分はダメな子どもなんだ。成績が良くないと価値がないんだ』と思うようになっていきます。一方で、自分が好きな子どもの家庭では、成績のことよりも、子どもを応援するような言葉かけが多いようです。例えば、『今日もお疲れ様！』とか、『テストが終わったから、おいしいもの作ったよ！』とか。中には、『身体が心配だから、そんなに遅くまで勉強しなくていいよ』とまで言っているご家庭がありますが、案外、そのほうが、子どもは勉強しますね。テストの結果がどうであっても、『私はあなたが大変だ』という気持ちが伝わると、子どもは自分のことが好きになれるようです。自分ではできないこともあるけれど、大切にされている存在だと実感できれば、『頑張ろう！』という気持ちも湧いてくるのでしょうか。」

＜ 国際コーチ連盟プロフェッショナル認定コーチ 石川 尚子 ＞