

2 知的好奇心

自身に価値があると感じた
自分のことを好きだと思える
心の健康と。精神的な健康と
密接にむすびついています。

物事に興味・関心をもち、探求し
たいという気持ちのことです。自
分から進んで様々な活動に取り組
むモチベーションの源になります。

1 自尊心

3 自己効力感

自己に
関わる
心の力

自分にはできないと決めつけず、
自信をもって取り組む姿勢のこと
です。困難な課題にチャレンジし
たり、あきらめずに努力を続けた
りする力につながります。

4 忍耐力

物事を最後までやりぬく心の粘
り強さ、目標にむかい努力し精
ける力のことです。グリット(Grit、
やりぬく力)ともよばれ、近年注
目されています。

5 レジリエンス

困難な状況に直面したときに、そ
のショックやストレスから回復し、
適応していく心の力のことです。
「精神的回復力」ともよばれます。

自己と社会性の両方に 関わる心の力

大切な目標のために目先のやり
たいことを一旦がまんしたり、自
分の気持ちをコントロールしたり
する力のことです。

6 セルフ コントロール



8 共感性

相手の気持ちを読みとって上手
> 対応したり、自分の気持ちを
> 理解し上手に表現したり
する力のことです。

7 感情知性

社会性に 関わる 心の力

10 協調性

良いこと悪いことを区別し、
良いふるまいをしようとする姿
勢、生活習慣や社会的ルール、
礼儀正しさを守ろうとする心の
ことです。

9 規範意識

他の人と目標や考えを共有したり、
折り合いをつけたりしながら、
人と協力して何かを
やりとげる力のことです。

東大 Cedep が考える非認知能力 10

裏面にてそれぞれを育むおすすめ絵本を紹介!



「最近よく聞く、
非認知能力ってな〜に?」



自分を高め、他者と共感する心の力

非認知能力とは、**私たち人間が日常生活を健やかに幸せに送るための心の基盤**と言えます。より具体的には、**自己と社会性のふたつの側面からなる心の力**のことです。

「自己に関わる心の力」は、**自分のことを大切に、適度にコントロールができて、もっと良くしよう高めようとする心の性質**を指します。これには「自尊心」や「忍耐力」「知的的好奇心」などが含まれます。

一方、「社会性に関わる心の力」には、**集団の中に溶け込み、他の人との関係を作って維持する力、平たく言えば他人を信頼してうまくやっていくための力**と言えるかと思えます。たとえば「共感性」や「協調性」「規範意識」などの力です。

幼少期こそ非認知能力を伸ばす時期

幼少期は、この非認知能力=**自己と社会性の心の力の土台形成に関わる最も大切な時期**です。子どもは多くの場合、いろいろな人と濃密に関わりながら、また自発的な遊びに夢中になる中でこうした力を身につけていきます。

これから絵本の具体例とともに、それらがどんな「非認知能力」に対して味方となってくれるのかを、ご紹介していきます。

監修者 プロフィール



Cedep (東京大学発達保育実践政策学センター) は、乳幼児の発達や保育・幼児教育の実践、政策に係る研究推進のための研究拠点。
2019年からポプラ社はCedepと共同で「子どもと絵本・本に関わる研究」プロジェクトを行っている。



遠藤利彦 (発達保育実践政策学センター センター長)
心理学博士。東京大学大学院教授。専門は発達心理学、感情心理学、進化心理学。NHK Eテレ『すくすく子育て』に出演。



野澤祥子 (発達保育実践政策学センター 准教授)
乳幼児期の子どもの発達や子育て・保育について研究しています。男女二児の母です。子どもたちと絵本や本と一緒にみながら話すのが好きです。



高橋 翠 (発達保育実践政策学センター 特任助教)
保育・幼児教育施設の絵本・本環境や地域の図書館における子どもの読書活動の推進に関する取り組みについて研究しています。子どもの頃は、レオ・レオニや、かこさとしさんの本を愛読していました。



佐藤賢輔 (発達保育実践政策学センター 特任助教)
子どものコミュニケーションや社会性の発達、絵本やデジタルメディアが発達に及ぼす影響などについて研究しています。男女二児の父。写真は長男(4歳)が撮影。



「絵本は子どもにとってよい、って言うけど…具体的に何がよいの?」



絵本は他者や世界との関係を紡ぐ

絵本は子どもと親、または仲間などとの**関係を紡ぐ**ものです。たとえば読み聞かせを通して、子どもと親は、絵本に描かれている様々なものやストーリーをふたりの共通の話題として、気もちや言葉を交わします。そうすることで、子どもは親との情緒的な絆を深めたり、言葉や世の中の様々な知識を効果的に獲得したりできるのです。

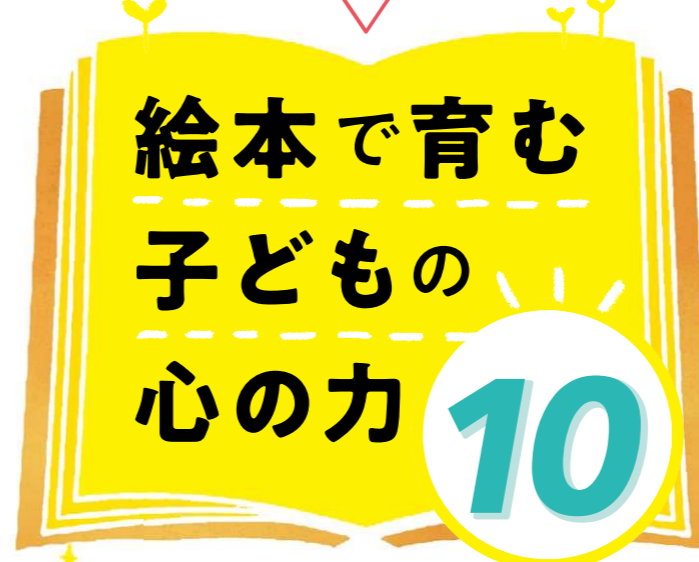
想像力を豊かに、そして「非認知能力」も育てる

さらに絵本は、**豊かな遊びを支え、促します**。絵本の中には、絵や文字はあっても、音や動き、匂いや味や触感などはありません。しかし、子どもは**そこにはないものを自分の頭の中に創り出すことができるのです**。時には、絵本のキャラクターを自分に置き換えて、自分の物語に変えたりと、絵本を通して柔軟に**想像する力と、創造する力を身につけます**。さらには絵本に触発されて、**現実の生活世界に探索や冒険に出かけたりもします**。五感をフルに働かせ、自らアクションを起こす中で、**環境から実に多くの大切なものを主体的に学び取っていく…絵本を通じたこの経験が、**昨年注目されている**「非認知能力」**を支え促す上でも、力強い味方となってくれるのです。

東大 Cedep 監修

東京大学発達保育実践政策学センター

非認知能力 × 絵本



非認知能力って何?

絵本と非認知能力の関係とは?

東大Cedepの先生方いかがいました!

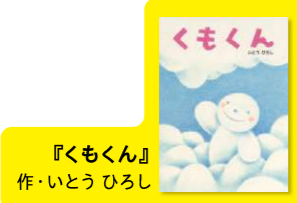
ポプラ社

1 ぼく、わたしが好き! / 自尊心



『ルラルさんのバイオリン』
作・いとうひろし
年に何度かこっそりバイオリンの手入れをするルラルさん。久しぶりにひいてみると…。

ISBN : 978-4-591-06944-8



『くもくん』
作・いとうひろし

自分を見つめ直すきっかけになる一冊!

子どもは4、5歳くらいになると、次第に「自分はすごい!」「自分は何でもできる!」という全能感から脱却して、自分にはできないことや、自分よりも他の子の方が上手にできることがわかるようになり、劣等感を抱く機会が増えていきます。この絵本を読んで、お子さんにはどんな素敵なお話があるか話してみたいか教えてください。(高橋)



2 見たい! 知りたい! / 知的好奇心



『バッタロボットのぼうけん』
作・まつおか たつひで
ふしぎなロボットに乗って、ジャングルや海などの大自然を冒険。世界中の生き物の知識と、好奇心が詰まった絵本。

ISBN : 978-4-591-15882-1



『しょうたとなっとう』
写真、文・星川ひろ子、星川治雄、原案、監修・小泉武夫
『はるにあえたよ』
文・原京子、絵・はたこうしろう

本の端から端まで知的好奇心をくすぐるしかけが盛りだくさん!

絵本を読んだ後、登場した動植物を図鑑で調べたり、本物を見に出かけたりすれば、自然科学や機械工学に対する興味関心が更に高まり、好きなこと・疑問に思ったことを自ら主体的に学んでいく力が養われていくでしょう。(高橋)

3 ぼく、わたしはできる! / 自己効力感



『おれはティラノサウルスだ』
作・宮西達也
むかしむかし、大むかし。まだじょうずにとべないプテラノンの子がいきました。そこへおそろしいティラノサウルスがあらわれて…。

ISBN : 978-4-591-07925-6



『くものニド』
作・いとうひろし
『はずかしがりやのしろさちゃん』
作・田島かおり

勇気づけの一冊にぴったり!

小さなプテラノンが、新しい物事に挑戦する際に「失敗を恐れずに取り組めば、きっとうまくいく」「自分にはきっとやれるはず」という気持ち(自己効力感)の重要性を読者に教えてくれます。お子さんが行事や習い事など新しい事に直面して不安や緊張が高まっていたら、「自分を信じてがんばればきっとうまくいくよ!」とこの絵本を読んであげたいか教えてください。(高橋)

4 さいごまであきらめない! / 忍耐力



『わにのバンポ』
文・大石真 / 絵・長新太
わにのバンポは歯のそうじをしてくれる、なかよしのチドリをあやまってのみこんでしまいます。ものしりオウムのところへいくのですが…。

ISBN : 978-4-591-00537-8



『ティモシーのたからもの』
作・芭蕉みどり

粘り強いバンポを見て、どう感じる?

決めたことを最後までやりぬくことは、目標を達成する上で重要なことです。他者を助けるために、邪魔をされても最後までやりぬくバンポの粘り強さや忍耐力、さらには、やさしさや勇気について、子どもたちはどう感じるでしょうか? ぜひ、お子さんと一緒に、物語を味わっていただけたらと思います。(野澤)



5 ピンチに負けない! / レジリエンス



『くいしんぼうさぎ』
作・せな けいこ
食べるのが大きなくいしんぼうさぎ。ある日、からだは地面に沈み地球の反対側へ。おうちへ帰ろうとしますが…。

ISBN : 978-4-591-08325-3



『けんかのきもち』
文・柴田愛子、絵・伊藤秀男
『かなしみのぼうけん』
作・近藤薫美子

「くいしんぼ」をいかして、どう立ち直るか?

失敗や困難を避けることよりも、そこから立ち直っていく経験がレジリエンスを身につける上では重要です。その際に、唯一の正しい立ち直りの方法があるわけではなく、強みを生かして自分らしく前に進むことが大切です。くいしんぼうのうさぎさんらしいレジリエンスを親子で楽しんでください。(野澤)

6 グツとがまん! / セルフコントロール



『かうかうからす』
作・ほそい さつき
何でも「買う買う〜!」とおねだりするげんた。ある日、知らないおばちゃんに「買う買うばかり言っていると、かうかうからすになっちゃうわよ」と言われて…。

ISBN : 978-4-591-17050-2

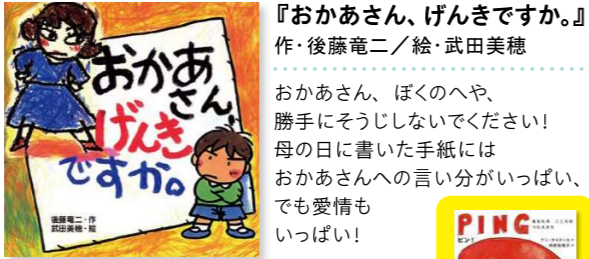


『くうちゃんのホットケーキ』
作・わたなべ ゆうこ

大人にもある欲求、どうコントロールするか

魅力的なものを見ると、ついあれもこれも欲しくなってしまうのはごく当たり前の欲求です。でも、がまんしたり、約束を守ることも大事なことです。葛藤しながら、自分の欲求をコントロールすることを学んでいる最中の、幼児期の子どもたちは、げんたの気持ちに共感を覚えるのではないかと思います。(野澤)

7 気持ちがわかる! / 感情知性



『おかあさん、げんきですか。』
作・後藤竜二 / 絵・武田美穂
おかあさん、ぼくのへや、勝手にそうじしないでください! 母の日に書いた手紙にはおかあさんへの言い分がいっぱい、でも愛情もいっぱい!

ISBN : 978-4-591-09210-1



『となりのせきのますだくん』
作・武田美穂
『ピン! あなたのこころをつたえた』
作・アニ・カスティロ、訳・内田也哉子

親子でおたがいの気持ちを考えるきっかけに!

「ぼく」の真摯な訴えは、ユーモラスで子どもたちの強い共感をよぶはず。大人にとっては苦しいような言い分でも、読み進めてみるとなるほど確かに…でも大人としては…などと、考えたことをお子さんと話し合いながら読んでみてはいかがでしょうか。自分の気持ちを表現することや相手の立場に立って考えることの大切さについて一緒に考える機会になるはず。 (佐藤)

8 思いやりの心! / 共感性



『だいじょうぶじゃない』
作・松田もとこ / 絵・狩野富貴子
1年生になったぼく。夏休みにおばあちゃんの田舎へ行き…。おばあちゃんを想うやさしさが現代的なテーマのもとにつづられた絵本。

ISBN : 978-4-591-15822-7

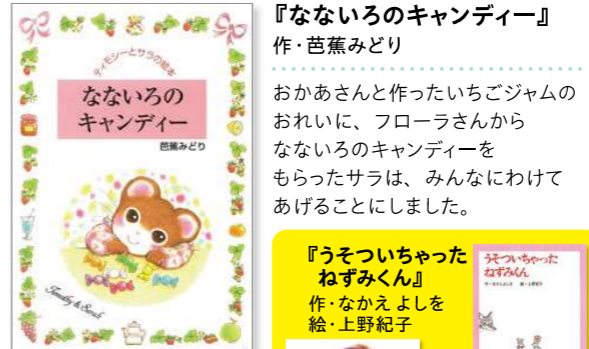


『ぼくのかわいくないもうと』
作・浜田桂子
『あいたくなっちゃったよ』
作・きむら ゆういち、絵・竹内通雅

サル立場になって読んでみても面白い!

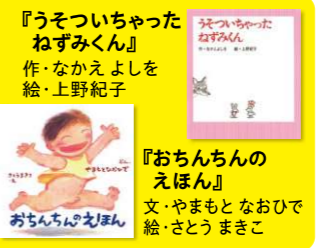
おばあちゃんを助けたくて、いても立ってもいられない気持ちがひしひしと伝わってくる絵本です。経験を通じて他者の立場を理解することの大切や、他者の苦境を自分のことのように感じ取るジリジリとした共感、その共感が他者を思いやる行動につながっていくこと…私たちが生まれながらにもつ共感性について、様々なことを考えるきっかけになる一冊です。(佐藤)

9 やくそくまわれるよ! / 規範意識



『なないろのキャンディー』
作・芭蕉みどり
おかあさんと作ったいちごジャムのおれいに、フローラさんからなないろのキャンディーをもらったサラは、みんなにわけてあげることにしました。

ISBN : 978-4-591-08116-7



『うそついちゃったねずみくん』
作・なかえよしを、絵・上野紀子
『おちんちんのえほん』
文・やまもと なおひで、絵・さとうまきこ

誰かに喜んでもらうという純粋な喜びに満ちあふれた絵本

私たち人間は、ごく小さな頃から、誰かに喜んでもらうことに喜びを感じます。キャンディーをおすそ分けしてまわるサラの笑顔と、サラからキャンディーをもらって喜ぶみんなの笑顔につられて、読んでいる私たちも思わず笑顔になります。楽しく読みながら、助け合いや思いやりを美德とする社会の規範を自然と学ぶことができる絵本です。(佐藤)

10 力をあわせよう! / 協調性



『ねずみくんとシーソー』
作・なかえよしを / 絵・上野紀子
ぞうさんとシーソーであそびたいねずみくん。でもシーソーはびくともしません。そこでねずみくんは仲間をよびますが…。

ISBN : 978-4-591-09408-2



『おばけのどろんどろんとびかびかおばけ』
作・わかやまけん
『ありとすいか』
作・たむらしげる

一人ひとり小さくても、力を足し合わせれば大きな力に!

特に未就学児にとって、他者と協力して何かをやり遂げることは簡単ではありませんが、協調性の根っこはいつもシンプルです。シーソー遊びや重さ比べといった身近な経験と照らし合わせながら読んでいくことで、協調性の「きほんのき」を小さなお子さんでも無理なく理解できるでしょう。(佐藤)

