



* 学校便り作成にあたり、生徒の文章や写真を使用する場合があります。浅野川中学校個人情報取扱規程を遵守しておりますが、お気付きの点がありましたら学校までご連絡ください。

「学習性無力感」とは

～「どうせ無理」とやる気を失う子ども 改善・予防のためにできることは・・・～

生徒のやる気が感じられないと、先生も親もどうしても心配になってしまうものです。生徒のやる気問題を解決するには、「学習性無力感」という状態に対する理解が必要です。万事にやる気が感じられない生徒は、もしかしたら学習性無力感に陥っているのかもしれません。学習性無力感とは何かを理解して、学習性無力感の改善・予防のためにできることを考えてみましょう。

「どうせ無理だ」と諦めてしまう心理状態

学習性無力感とは、何をしても回避できないストレスにさらされ続けた結果、そのストレスから逃れるための行動さえも取らなくなってしまう現象のことです。いくら努力しても状況が変わらないという経験を重ねたことで、「どうせ努力したって無駄」という思考に陥り、行動を起こさなくなってしまう状態を指します。学習性無力感とは、アメリカの心理学者が提唱した考え方で、大人はもちろんのこと、学齢期の子どもでも陥ることがある心理状態といわれています。

原因は「結果が伴わなかった経験」の積み重ね

次のような状況に直面すると学習性無力感に陥りやすいといわれています。

- ・ 毎日のように勉強しているにもかかわらず成績が伸びない
- ・ 遊ぶのを我慢して習い事を頑張っているのになかなか上達しない
- ・ 自分では努力していると思っているのに周りから認めてもらえない



人は努力に対して成果を求める傾向があります。そのため、結果が伴わない経験が続くと「どうせ努力しても無駄なんだ」と感じ、挑戦をやめてしまうのです。そして、学習性無力感に陥ると、あらゆる場面で「努力しても無駄」と考えるようになるため、自発的な行動が極端に減少します。加えて、学習性無力感とは自己肯定感の低下にもつながるといわれています。なかなか結果が出ない理由を「自分の能力」に求めてしまえば、「自分は能力がないんだ」と自己否定に陥ってしまうのです。その他にも学習性無力感の状態になると、落ち込むことが多くなったり、怒りの感情をコントロールできなくなったり、人とのコミュニケーションを避けるようになったりと、生活にさまざまな支障が生じるといわれています。

生徒の学習性無力感を予防・改善するには

「どうせ無理だ」という気持ちは、少し工夫すれば変えることができます。次の2つのことを試してみましょう。

① 小さな成功体験を積み重ねる

「自分にもできる」と思える経験を増やすことが一番大切です。最初から難しいことに挑戦すると、また「やっぱり無理だ」と思ってしまいます。まずは、「絶対にできる」くらいの小さな目標から始めましょう。例えば「苦手な数学を1時間勉強する」ではなく、「計算問題を5問だけ解いてみる」のようにより具体的な目標を立てたり、不得意なことではなく、自分が「これならできるかも」と思える分野や好きなことから始めたりすると成功しやすくなります。「できた」という経験を重ねることで「自分ってやればできるじゃん」と思えるようになり「どうせ無理」という気持ちがなくなっていくます。

② 失敗を「次へのヒント」に変える

失敗しても落ち込む必要はありません。失敗は、次に成功するための大切なヒントになります。失敗したときに「どうしてできなかったんだろう」と考えてみましょう。例えば「計算ミスが多いな」と気がついたときは「次は見直しを丁寧にやってみよう」というように「次はどうしたらうまくいくかな」という前向きの考え方をすることが大切です。失敗を「悪いこと」ではなく、「成長するためのチャンス」だと捉えてみましょう。



【保護者の皆様へ 学習性無力感の予防・改善のために家庭でできる取組】

子どもの学習性無力感を予防・改善する方法は前述以外にもまだまだあります。子どもの学習性無力感を予防・改善するために家庭でできるちょっとした工夫を紹介します。

ポジティブな声かけで子どもの努力を認める

子どもが何かに挑戦しているときには、ポジティブな声かけを通し、子どもの思考の中で「自分にもできるかもしれない」という意識を育むことが大切です。ポジティブな声かけのポイントは、結果ではなく過程をほめることにあります。過程をほめるスタンスでいれば、たとえ子どもが失敗をしてしまったときでも、それまでの努力を評価してあげられるはずです。

間違っても「どうしてできないの」「あなたならもっとできるはずだよ」などの声かけは避けてください。これらの言葉は、ただただ子どもにプレッシャーを与えるだけです。投げかければ投げかけるほど子どもは萎縮してしまいます。



子どもに過度な期待を押し付けない

子どもに期待を抱くのは親であれば当然のことです。しかし、子どもに「過度な期待」を押し付けるのは控えましょう。子どもは親の期待に応えようとするものです。そのため、親が子どもに過度な期待を抱いていると、子どもは自分自身に過剰なプレッシャーをかけていき、次第に自分の失敗を受け入れられなくなっていくます。

ましてや、期待に応えてくれない子どもに対して親が失望したような態度を取れば、さらに子どもは自分を責めるようになるでしょう。そうなれば、子どもは次第に失敗自体を恐れるようになり、結果的に学習性無力感を強めてしまうのです。親は子どもに対して、「誰にでも得意不得意はあるものだ」といった柔軟なスタンスで接することが望ましいといえます。

学習性無力感は工夫次第で予防・改善できる

学習性無力感、学齢期の子どものやる気を奪う厄介な状態です。学習性無力感に陥った子どもは新たなチャレンジを避けるようになるため、学習性無力感はその可能性を奪うことにもつながります。しかし、学習性無力感はその努力次第で予防・改善が可能です。できることから実践し、子どもが学習性無力感に陥らないよう支えていきましょう。

【HugKum ネット記事参照】

明日の天気予報は雨のち雪！

～寒気が南下し、冬型の気圧配置が強まります～

明日 12月03日 (水)

※日の出 | 06時48分
※日の入 | 16時38分



雨のち雪

最高 10℃ [-9]
最低 8℃ [-2]

時間	00-06	06-12	12-18	18-24
降水確率	70%	80%	80%	70%
最大風速	西 8m/s			
波	2.5m後5m			

【tenki.jp 参照】

今日 2日 (火) の夜から日本列島上空に寒気が南下します。北陸や西日本の平野部でも雪になる所がある見込みで、日本海側の各地で大雪や吹雪に注意が必要です。

特に明日 3日 (水) から 4日 (木) にかけて寒気の南下のピークとなり、上空 1500m 付近で-6℃のラインが西日本、東日本の太平洋側まで南下する見込みです。冬型の気圧配置が強まり、日本海側の広い範囲で雪が予想され、金沢でも 3日 (水) と 4日 (木) は雪が降る予報です。

昨日今日と 12月としては比較的穏やかで暖かな天気でしたが、明日以降、冷え込みが厳しくなりそうです。予報では午後から天気がくずれ、夕方には「初雪」が降りそうです。生徒のみなさん、急な気温の変化で体調を崩さないように注意しましょう。また、下校時には交通安全に注意しましょう。