

心のセーフティネット

編集・発行

株式会社保健同人フロンティア
ヒューマン・フロンティア相談室
〒107-0062
港区南青山 1-3-3 青山一丁目タワー4 階
TEL.03-6747-6250(代表)

カウンセリングのご予約はこちらへ

ナヤミ ナシヨ

0120-783-744

受付日時:月曜～金曜 10:00～20:00
(祝日除く) 土曜 10:00～18:00



E-mail:

sodan@humanfrontier.co.jp

※受信後、2営業日以内に返信いたします。

©2016, 2024 HOKENDOHJIN-FRONTIER Inc.



LINEからもカウンセリング
予約ができます。

(※予約受付専用。直接相談は出来ません)



LINE アプリの「友だち追加」→「QR
コード」から上記の QR コードを撮影し
ご登録ください。もしくは「友だち追
加」→「検索」から「@hfsodan」を入
力してご登録ください。

※QR コードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

素敵な笑顔でスタート！

以前から非認知能力についてクローズアップされていましたが、最近、また注目が集まっているように感じます。以前の学校の通信簿は、各教科「5」など数字でただ評価が記載されていただけでしたが、今は各教科「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の3つの項目に分かれ、それぞれ「◎」「○」「△」と評価され、総合的に数字で評定がついています。「知識・技能」「思考・判断・表現」は認知能力、「主体的に学習に取り組む態度」が非認知能力に該当します。「昔の通信簿とは、違うなあ」と感じられた方も多いのではないのでしょうか？

そもそも「非認知能力」とは、簡単に言うと点数で測れない能力であり、目に見えにくい、やる気、忍耐力、協調性、自制心など「人の心」や「社会性」に関係する力です。なぜ、今注目を浴びているかというと、自分を動機づけて高めようとしたり、自分の感情をコントロールしたりしながら、自分と他者を大切にできる非認知能力の育成が変化の激しい社会のなかで求められているからです。成果主義と言われながらも、非認知能力を求められている現代社会であるからこそ「応えられない」「どうしていいかわからない」など悩まれて当然なのかもしれません。

幼児期(1～6 歳)の遊びは、さまざまな非認知能力を発達させます。「どうぞ」「ありがとう」のやり取りで芽生える相手を思いやる気持ちや協調性、「もっとやってみよう」「挑戦して頑張ろう」と前向きな気持ちになる意欲、「できた」という達成感や自信、「わかった」「楽しい」という喜びを感じる好奇心など、非認知能力を伸ばすきっかけがたくさんあります。(参照:『あそびかた事典』p.8～9)。

非認知能力は、環境によって変化する力であるため、大人になっても適切な働きかけによって高めることができると期待されています。仕事や職場で、幼児期の遊びのようなきっかけを多く得られる環境が大切なのかもしれません。

参考文献:朝日新聞社 web メディア 寺小屋朝日 for Teachers 星野真澄
(明治学院大学文学部専任講師)より引用

カウンセラーのオアシス

私にとっての休むとは、時間を気にせず一人で自分の思いのまま過ごすことです。

座り心地の良い椅子に座る、庭を眺める、食べたい時間に好きなものを食べる、眠くなったらうたた寝をする、ピアノを弾いてみる、聞きたい音楽を聴く、伸びをしながら歩く、ふと気になったことをする自分以外のことを一切考えない時間です。

そんな時間を過ごすと、なんだかすっきりして「のんびり私のペースでやっていこう」とまた思えるのです。

EAP用語集

ストレッサー

ストレス要因のこと。心身にひずみを引き起こす外部環境からのさまざまな刺激のこと。

物理的要因(寒冷、騒音等)、化学的要因(薬物や公害物質等)、生物的要因(炎症、感染等)、心理・社会的要因(職場の人間関係、社会的立場や責任、将来に対する不安等)に分類されます。ストレッサーの調査・評価として、活用されているのが「ストレスチェック」です。