

# 取中 取中の未来 通信

国語 数学 社会  
理科 英語 音楽  
美術 技 家 保体

## 取石中学校夏季研修② ～つながりを育てる～

さて今週号も先週号に引き続き、先日(8月26日)に実施いたしました取中夏季研(講師：SC辻麗子先生)より、今回は『しかる』と『ほめる』を心理学的観点から『ほめる』について紹介します。

両方の良いとこつかえばイイじゃん

**しかる**

- 即時性
- ×持続性
- ×主体性
- △自主性

**ほめる**

圧倒的効果  
主体性の育成



<実験 算数のテストを5回実施の結果>

**テストのたびに褒められ続けた** → 2日めは 5%向上、最終**71%**向上した  
発達心理学者 エリザベス・B.ハーロック

### ☆数字でみると一目瞭然ですね。では、具体的にどう『ほめる』？

<『ほめる(褒める)』について>

～実験～「ほめる言葉を変え、課題を選ばせる！」

**才能**をほめる：「本当に頭がいいんだね！」

**努力**をほめる：「努力した甲斐があったね！」

何もなし：「・・・。」(ノーコメント)

[課題]

**A 難易度高、やりがい有**

**B 簡単、学び少ない**



**才能**：簡単な問題を選び、失敗を恐れる。隠す。

**努力**：難易度の高い問題を選び、主体性が増す。

**無し**：簡単な問題を選び、手を抜くようになる。

「ほめる」とは

**結果**ではなく**努力の過程**に注目してほめる

ほめ方を工夫することで、効果的にほめることができる!

- ①事実を口に出して伝える ②プロセスを褒める ③具体的にその場で褒める
- ④I(アイ)メッセージで伝える
- (例) I：(私は)来なくて心配したよ Y：(あなた)何で来ないの!
- ⑤質問や驚きや敬意を伝える (例)「この難しい課題、どうやって達成したの?」
- ⑥相手と一緒に喜ぶ など



「ほめる」が成立する流れ

- ①環境設定・・・できるできる
- ②自己決定・・・これやる!
- ③報酬・・・できた!
- ④行動変容・・・もう1回!



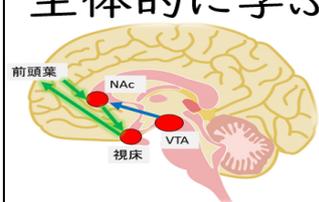
主体的に学ぶときの脳：報酬

「ほめられる」

→ドーパミンの分泌

→前頭前野の活動

→意欲・制御を学ぶ



なぜなら、前頭前野は **報酬を得た時** < **期待した時**の方が活発化するから。

どうやってほめたらいいの?

適応的な行動 → すかさず脳に報酬!

望ましい行動

**報酬の形は人によって違う**

<まとめ>

- ・ **しかる効果**と**ほめる効果**は異なる。
- ・ 脳が受け入れられる方法を考える。
- ・ 人によって、何が**報酬**になるかは異なる。
- ・ **主語**は常に明確にする。