



日本の子供たちの「精神的幸福度」は 先進国の中でワースト2位！？



～豊かな社会なのに、満たされない精神的幸福度～

約5年前、ユニセフ（国連児童基金）が発表した「先進国の子どもの幸福度ランキング」がなかなか残念なものでした・・・

このレポートは先進38か国の子どもについて調査したもののなのですが、日本は国民が保険に加入していることや医療レベルが高く死亡率が低いことから「身体的健康」という分野では1位を獲得しているのに対し、生活満足度が高いと答えた割合や自殺率の数値を比較した「精神的健康」は37位とワースト2位だったのです。

これだけ恵まれ、豊かな生活をしている日本の子ども達の精神的

健康がなんとワースト2位！？・・・今回は少し、子供たちの心の中を覗いてみたいと思います。

日本の子ども達、心の中はボロボロ！？

ユニセフの調査によると、日本の15歳の子ども達に「今の生活の満足度」を0～10で評価してもらったところ、「5以下」と答えた割合は4割ほどあったそうです。（ちなみに総合1位のオランダは1割程度だったそうです）

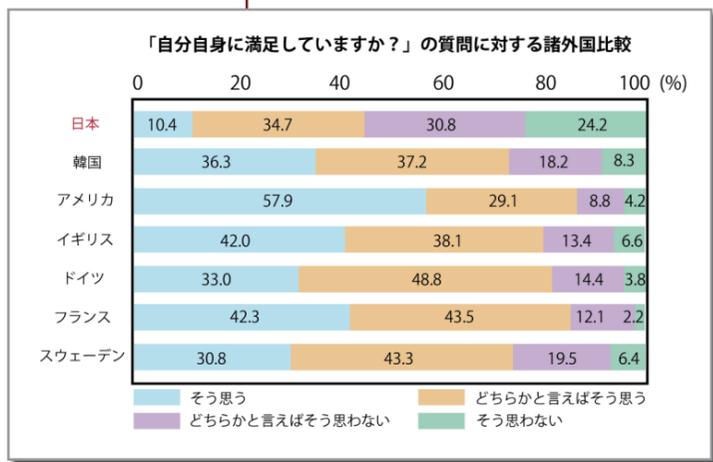
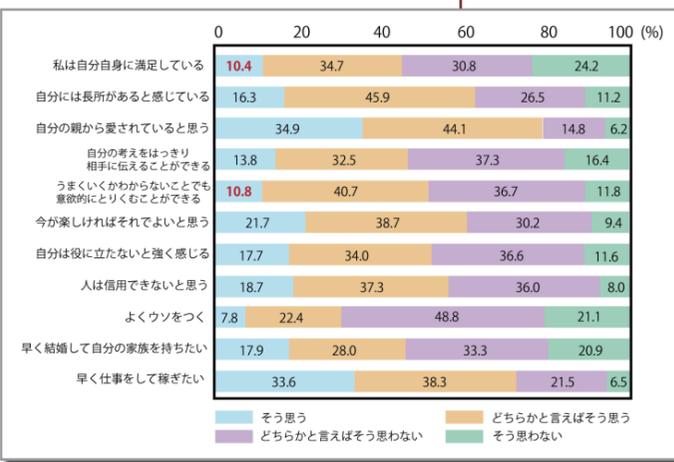
また、内閣府の公表によると、「自分自身に満足している」という質問に対し「そう思う」・「どちらかと言

えばそう思う」という肯定的な回答をした日本の若者（この調査対象は13～29歳の男女）は45.1%でした。つまりは、半数以上の若者が自分をどこか否定的にとらえているということが言えるのです。

最初の質問「自分自身に満足している」すなわち、自己肯定感他国に比べても極めて低いということが以下の表からも見て取れます。

日本はなぜ、自分に自信が持てない子が多いのでしょうか？

※一部合計しても100%にならない箇所もありますが、内閣府の発表数値をそのままにしてあります



サッカーの久保選手が選んだ ビジリアルへの指導とは？

10歳でFCバルセロナのカンテラ（育成組織）の入団テストに合格した久保健英選手。その後ビジリアルへの期限付き移籍が発表されましたが、このビジリアルは「欧州で最も堅実な育成機関」と評されているそうです。

そのビジリアルの指導改革をけん引してきたスタッフの一人が、佐伯夕利子さんという日本人女性です。

佐伯さんを含む総勢120人のコーチたちは、胸にアクションカメラを付け、子供たちへの声掛けや、どのタイミングでどこを見ているのか、何に注目して指導しているのかが分かるように記録しました。その後そのビデオを見てコーチ同士で「ここはこうした方が良い」など、お互いの指導の評価をし合ったそうです。

すると徐々にコーチによる指示・命令が減っていったのです。

そして「今のプレーはどう思う？」と問いかけ、子供たちにフィードバックすることが重要だと気づき始めました。

3歳の幼児クラスでさえ「今、どうしてそこにパスをしたの？」と尋ねます。最初は黙って佇んでいるだけの3歳児も、だんだん説明し始めます。それについてコーチらは「そうなんだね」と承認するのです。3歳から意見を求められるビジリアルの子供達

は、こうして考え、自己決定できるようにになります。つまり誰かに言われた通りに動くのではなく、全て自分で選択するのです。（ただし注意すべきは自分で選択できる＝自由と、好き勝手は全く別物です。親として、ダメなことはダメ！としつけることが必須なのは言うまでもありません）

この取り組み方は特に小中学校の先生方から肯定的に受け止める反応が多かったそうです。

「日本の学校教育に足りないものがここにある」

「これをひとり一人の教師が自覚したら、すごいスピードで学校が変わる」

「子どもを自走させるためには問いかけること、選ばせることが重要。でも、これが日本では本当に難しい」

この反応を見ると、子どもたちに選択させることの重要性が、日本の先生たちに周知されていることがわかります。しかし、子どもは先生や親の言うことを聞かなくては怒られるし、言われた通りのことをすれば褒められるのが現実です。それが日本の子どもたちの今の姿なのです。

実のところ、私たち日本の大人は、子どもたちに選ばせていないのです。

MACでは「ルールの範囲内で、自分で決めさせる」

MACではありがたいことに多

くの生徒さんに通って頂いていますので、誰にとっても教室が気持ちよく通える場であるため、色々ルールを設けています。（正直ルールというよりは、マナーに近いと思いますが）

ただ、この守るべき最低限のルール以外の部分に関しては子供たち自身に「選択」をしてもらったり、「自分の考えを話してもらう」部分が多くあります。

例えば小学生は一日で学ぶ内容は決まっていますが、学ぶ順番やペースは各自が計画を立て学習を進めていきます。また育脳トライアルのような答えが一つでない問題の場合は「なぜこの答えにしたの？」と質問をして、その解答をした理由を教えてください。すなわち、（極論で言えば答えが正解か不正解かということよりも、自分の考えを人に伝えるというプロセスの方が重要です）

「選択（自由）」には「責任」が伴う

MACでは小学生のうちに、何事も人任せではなく自分が決めて自分が行動に移さないといけないという気持ちを持ってもらいたいと考えています。

それができれば失敗も成長も自分の力だと感じる事ができ、自己否定する子になりませんし、精神的幸福度は増すに違いありません。結果、これから必要となる「うまくいくかわからないことでも意欲的に取り組むことができる」ようになるのです。