

# 非認知能力パーフェクトガイド

## はじめに

---

非認知能力とは、テストの点数や偏差値等の定量的に表すことができる認知能力とは異なり、数値として表すことが難しい、やる気や忍耐力、協調性等の総合的な人間力のことを指します。学力を伸ばすために必要な行動を起こすための根幹といっても過言ではないでしょう。

非認知能力を学習の面で捉えると、表現力や論理的思考力といった「見えにくい学力」や、粘り強さや行動力といった「見えない学力」を指すことができます。これらは、試験の結果には直接現れないかもしれませんが、長期的に学びを深め、人生を豊かにする大切な力です。自分の非認知能力を正しく認識し、それをもとに自分の特性に合った学習方法を選択することは、一時的な成果にとどまらず、確かな学習の土台を築くための第一歩となります。

さらに、自分自身の特性を理解し、それをいい方向に発揮し続けることで、自分の力で学び続ける「自走する力」を育むことができます。本当に自分にフィットした学びのスタイルを見つけたとき、人は主体的に成長し続けることができると考えています。

本書では、非認知能力が具体的にどのようなものなのか、また、それはどのように学習に活用されているかについて紹介します。本書が、皆さんの学びをより深く、実りあるものにするためのヒントとなれば幸いです。

## 本書の使い方

本書は、非認知能力を「理解する」だけでなく、ご家庭や指導の現場で「実践する」ところまでをゴールに構成しています。次の3ステップを意識して読み進めると、より効果が高まります。

①**まず全体像をつかむ（第1章）**。認知能力との違いや、非認知能力が注目される背景を押さえます。

②**代表的な力を知り、伸ばし方を学ぶ（第2～4章）**。EQ・GRIT・レジリエンス・自己肯定感などを、声かけ例とともに具体的に理解します。

③**家庭での実践に落とし込む（第5章・巻末）**。学齢別の関わり方や週次ルーティン、チェックリストを使って行動に移します。

各章の終わりには「まとめ」と「チェックリスト」を用意しました。読み終えた後の振り返りや、お子様との関わりを見直す際にご活用ください。巻末には全体を振り返る総合チェックリストと用語集も収録しています。

# 目次

|                              |    |
|------------------------------|----|
| はじめに                         | 1  |
| 本書の使い方                       | 2  |
| 第1章 「認知能力」と「非認知能力」とは         | 5  |
| 「認知能力」とは？                    | 5  |
| 「認知能力」と「非認知能力」はどのようにして生まれたのか | 6  |
| 「認知能力」と「非認知能力」の違い            | 9  |
| 非認知能力を「学習場面」で読み解く            | 9  |
| 「認知能力」の要素                    | 10 |
| 「認知能力」を測るさまざまな方法             | 11 |
| 「認知能力」の重要性                   | 12 |
| 「非認知能力」とは？その重要性              | 13 |
| 「非認知能力」の要素                   | 14 |
| 性格ではなく能力                     | 18 |
| 「非認知能力」を向上させるべき理由            | 18 |
| 「非認知能力」の課題                   | 20 |
| 今後求められる力                     | 21 |
| VUCA・Society5.0時代と非認知能力      | 22 |
| コラム：非認知能力を裏づける代表的な研究         | 22 |
| よくあるご質問（Q&A・第1章）             | 23 |
| 第1章のまとめ                      | 25 |
| 第2章 代表的な非認知能力について理解をしておこう    | 26 |
| EQとは                         | 26 |
| 感情とEQ                        | 28 |
| EQを鍛える方法                     | 34 |
| やりぬく力、GRIT                   | 47 |
| GRITを伸ばす具体的な方法               | 55 |
| 長い目で見れば、必要なのは才能ではなくGRIT      | 65 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 困難や逆境に対応する力、レジリエンス                | 66  |
| どうしようもない事態に耐える力、ネガティブ・ケイパビリティ     | 73  |
| よくあるご質問（Q&A・第2章）                  | 79  |
| 第2章のまとめ                           | 81  |
| <b>第3章 自己肯定感とモチベーションを高める方法</b>    | 82  |
| 自己肯定感について                         | 82  |
| アフメーションとPEPTALK                   | 90  |
| よくあるご質問（Q&A・第3章）                  | 98  |
| 第3章のまとめ                           | 99  |
| <b>第4章 非認知能力をとりまくさまざまな理論・実践</b>   | 100 |
| SEL                               | 101 |
| SELを家庭でも実践するには？                   | 105 |
| ビッグファイブ                           | 108 |
| 自分の逃避方法ー防衛機制とは                    | 114 |
| 防衛機制を知ることのできる事                    | 115 |
| 防衛機制のパターン                         | 116 |
| よくあるご質問（Q&A・第4章）                  | 123 |
| 第4章のまとめ                           | 124 |
| <b>第5章 非認知能力を「のぼす」とは</b>          | 125 |
| 非認知能力は伸ばせるの？育成の方法                 | 125 |
| 学齢別・非認知能力の伸ばし方ガイド                 | 130 |
| 家庭でできる週次ルーティン例                    | 132 |
| <b>【付録】非認知能力を“見える化”する</b>         | 133 |
| <b>【付録】非認知能力と進路・受験</b>            | 134 |
| 保護者自身のセルフケアという土台                  | 135 |
| <b>【付録】30日で始める非認知能力チャレンジ</b>      | 136 |
| よくあるご質問（Q&A・第5章）                  | 136 |
| <b>【付録】ケーススタディ：非認知能力が伸びた子どもたち</b> | 138 |
| <b>【付録】非認知能力を育てる声かけフレーズ集</b>      | 140 |
| <b>【ワークシート集】書き込んで使おう</b>          | 143 |
| ワーク1：感情日記（1週間）                    | 144 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| ワーク2：if-thenプランニング     | 145 |
| ワーク3：目標設定シート（成長ゴール）    | 146 |
| ワーク4：私の強み発見シート         | 147 |
| ワーク5：週次ふりかえりシート        | 148 |
| ワーク6：EQ12指標 自己チェック     | 149 |
| ワーク7：30日チャレンジ記録シート     | 151 |
| ワーク8：保護者セルフチェック        | 152 |
| ワーク9：感謝日記（1週間）         | 153 |
| ワーク10：PEPTALK 練習シート    | 154 |
| ワーク11：今月の「好き」探しシート     | 155 |
| 第5章のまとめ                | 155 |
| <b>非認知能力 総合チェックリスト</b> | 156 |
| <b>用語集</b>             | 157 |
| <b>おわりに：本書の10のポイント</b> | 159 |

# 第1章 「認知能力」と「非認知能力」とは

---

この章では、まず「認知能力」と「非認知能力」とは何か、それぞれの違いや人が成長する上でどのような役割を持つかなどについて説明します。あとの章で扱う内容を詳しく理解するための土台になりますので、しっかりと目を通していただき、教育やビジネスの現場で使われる「学力」や「IQ」などの考え方に対する新しい視点を持っていいただければ幸いです。

## 「認知能力」とは？

最近教育業界のトレンドワードとなっているのが、「非認知能力」という言葉です。「認知能力」と対応する意味合いを持ち、数値化された能力ばかりを重視する昨今の教育業界を批判する文脈で用いられることが多い印象ですが、実際どのようなものか、あまり理解できていない方も多いのではないのでしょうか。

## 「認知能力」と「非認知能力」はどのようにして生まれたのか

「認知能力」と「非認知能力」とは、簡単に言ってしまうと、「認知能力」は従来型の能力で「学力」として括られていたもの、「非認知能力」は新しい時代の「生きる力」のことです。

## 「認知能力」と「非認知能力」の具体的な例は？

「認知能力」の代表的な例としては、「記憶力」「計算力」「言語化能力」「IQ（IntelligenceQuotient：知能指数）」などが挙げられます。

一方、「非認知能力」としては、「GRIT（グリット）」

「EQ（Emotional Intelligence Quotient：心の知能指数）」

「SQ（Social Intelligence Quotient：社会的知能指数）」などが挙げられます。

本来「学力」は、目に見える形で「設定」でき、客観的に「評価」できるという前提がありました。多くの学校法人や教育に携わる人々は、長い間ここで定義される「学力」の向上を最重要ファクターとしていました。日本の教育目標にもなっていたように、「学力」の向上を目指すことで、社会に貢献できる人材を育成し、豊かな人生を送る素養が身に付くと考えられていました。

## 「学力」に対する考え方の変化

しかし、社会構造の変化に伴い、この学力観も変わり始めました。

みなさんも必ずしも「いい大学に行くこと＝いい人生」ではない、という世間の風潮を実感することがあると思います。価値観は移り変わり、学業で優秀な成績を収めることは、人生の成功を保証するものではなくなっていました。

「非認知能力」は、従来の能力である「認知能力」に対して、これまで測定対象とはならず、認知されてこなかった「新しい能力」です。

各教育機関が提唱するその能力の要素は必ずしも一致したものではなく、統一的に整理されたものは存在しませんが、ここでは一例として、「『非認知能力』の概念に関する考察」という、内閣府や文部科学省などが提唱する提言をもとに、その概念を整理し、共通する能力の要素を抽出した資料を参照したいと思います。

資料では、人が生きていくために必要な20の能力が記されており、そのうち3つの要素が「認知能力」のカテゴリに対応し、17の要素が「非認知能力」のカテゴリに対応すると記載されています。

|       | 能力の要素       | 定義                                                                                                                                 |
|-------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 認知能力  | ①基礎学力       | 全ての学習を成立させるうえで必須の基礎的な知識や技能                                                                                                         |
|       | ②基礎的な知識・技能  | 社会の変化や科学技術の進展等に対応するために必要とされる知識や技能                                                                                                  |
|       | ③専門性・専門知識   | 「基礎学力」、「基礎的な知識・技能」をベースとした、個々の特性に応じた特定の領域に関する高度な知識と経験                                                                               |
| 非認知能力 | ④問題解決力      | 論理的思考力の要素である「物事の意味を正しく捉え、自分の理解度や対応できる範囲を把握したうえで、問題解決に当たることができる力」をベースとし、自分で考え、本質的な問題を発見し、解決案を立案する。さらに、それを臨機応変かつ適切に対応しながら遂行することができる力 |
|       | ⑤批判的思考力     | 論理的思考力の要素である「主観的な事柄と客観的な事柄とを区別したうえで、根拠に基づいて判断し、さらに、筋道立てて考えることができる力」をベースとし、他者および自分の考えに対して熟考し、先入観にとらわれずに、俯瞰的な視点から考えることができる力          |
|       | ⑥協働力        | 異なった環境や立場にある複数の他者と、助け合ったり、譲り合ったりして、お互いを尊重し合いながら、同じ目標や目的を達成できる力                                                                     |
|       | ⑦コミュニケーション力 | お互いの気持ちや感情を理解・尊重し合いながら、適切なタイミングや表現方法で自分の感情や意思を伝えたり、他者を受け入れたりして、信頼関係を築くことができる力                                                      |
|       | ⑧主体性        | 自分の意志や判断によって責任をもって行動する姿勢、および遂行しようとする意欲                                                                                             |
|       | ⑨自己管理能力     | 自分の目標や目的を達成するため、または集団のルールの中で自分の役割を果たすために、自分を律し、管理し、自己を分析することができる力                                                                  |
|       | ⑩自己肯定感      | 自分のあり方を積極的に評価できる感覚、および自分の価値や存在意義を肯定できる感覚                                                                                           |
|       | ⑪実行力        | 「目的のために行動する力」をベースとし、自分または集団の目標や目的の方向性を適切に見極めたうえで、計画を立案し、遂行することができる力                                                                |

|  |       |                                                                                                     |
|--|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | ⑫統率力  | 他者の行動を統制して集団をひとつにまとめ、その集団を率いて全体の目標や目的の達成のために行動することができる資質や力                                          |
|  | ⑬創造性  | 突然出現するものではなく、長い年月を要する基礎的な努力に加え、熱中して物事に取り組むことやさまざまな経験を積み重ねた結果として築かれるもので、新奇で独自かつ生産的な発想を考え出すこと、またはその姿勢 |
|  | ⑭探究心  | 物事の本質を捉えようとする姿勢、および本質や意義について、より掘り下げて見極めようとする意欲、および好奇心                                               |
|  | ⑮共感性  | 他者と喜怒哀楽の感情を共有すること、またはそれらを感じ取ることができる感性。自然、生き物に対する愛情や畏敬の念                                             |
|  | ⑯道徳心  | 道徳を守る心。善悪を判断し、全を行おうとする心                                                                             |
|  | ⑰倫理観  | 人として守り行うべき道。倫理的な考え方や捉え方                                                                             |
|  | ⑱規範意識 | 道徳、倫理、および法律等の社会のルールを守ろうとする意識                                                                        |
|  | ⑲公共性  | 価値観が違ふと思われる組織、集団、社会での自分の役割を理解し、その責務を果たそうとする姿勢                                                       |
|  | ⑳独自性  | 独自の観念で行動しようとする姿勢。新しいアイデアや他者と異なった感性を生かすことのできる力                                                       |

(引用元：一般財団法人日本生涯学習総合研究所「『非認知能力』の概念に関する考察＜集約版＞」)