

今週の言葉



大切な「非認知スキル」を高めよう

将来の成功における重要な要因として、数値化ができるIQや学力などの「認知スキル」の重要性は注目されるが、数値化しにくい気性や性格などの「非認知スキル」も重要であることが、最近の研究で分かってきている。例えば、ニュージーランドの30年間の追跡調査では、セルフコントロール力（自制心）が将来の社会的地位や所得、健康に良い影響を与えていたことが分かった。

それでは、以下の質問に答えて、自分のセルフコントロール力を測ってみましょう。



まったく当てはまらない…1 当てはまらない…2 どちらともいえない…3 当てはまる…4 よく当てはまる…5

	質問	点数
Q1	誘惑に負けてしまうことがよくある	
Q2	悪い習慣を身に付けて苦労していることがある	
Q3	怠け者だ	
Q4	言わない方が良いことでも面白ければやってしまう	
Q5	自分にとって悪いことでも面白ければやってしまう	
Q6	衝動的な方だと周りから思われているようだ	
Q7	身の回りが片付いていない	

	質問	点数
Q8	もっと自己修養ができていたらと思う	
Q9	楽しいことや面白いことがあると仕事(勉強)がしあげられなくなる	
Q10	なかなか集中できない	
Q11	長期の目標に向かって物事を効率よく進められない	
Q12	悪いとわかっているにもかかわらずやめられない場合がある	
Q13	すべての代案を検討せずに行動することがよくある	
Q14	人が話すのをよく中断させてしまう	

評価方法

点数合計	上位からの水準	点数合計	上位からの水準
0~30点	上位 10%	41~42点	上位 60%
31~34点	20%	43~44点	70%
35~36点	30%	45~46点	80%
37~38点	40%	47~50点	90%
39~40点	50%	51点以上	100%

合計 70 点で、合計点が低いほどセルフコントロール力（自制力）が強いことになる。そのため、40 点以下だとセルフコントロール力が平均より強いことになる。



セルフコントロール力を高めることは、頑張れる水準を引き上げることで可能であり、①継続による習慣化、②将来の目標に対する内発的な動機、③家族や周囲からの良い影響、の三つがポイントとなる。

「非認知スキル」には、他にも「思いやり」「やり抜く力」「協調性」「社交性」「勤勉性」「意欲」「自尊心」「信頼」などが挙げられるが、「認知スキル」とあわせて「人間の総合力」となる。ポイントは、「非認知スキル」は「認知スキル」に比べると、大人になってからも伸ばしやすいつわられていることである。

皆さんも、意識して「非認知スキル」を高めてみましょう。



(参考) 「教育の『経済学』：非認知スキルの高め方」『週刊東洋経済』2015年10月24日号