

SAH×前南 What's 非認知能力？

代表的な非認知能力[△]を10個、そしてその能力を「身につけるコツ[🔑]」を紹介します。(編集 教頭)

1. **忍耐力(グリット)** 困難に直面しても諦めず、目標に向かって情熱を持ち続ける力

[△]「努力のコスパ」が良くなります。多くの人が途中で投げ出す中、最後までやり抜くだけで、上位層に残れる確率がグンと上がります。2の**自己肯定感**の向上につながり好循環が生まれます。

[🔑]「大きな目標」を「今日できる小さな目標」に分解すること。達成感を毎日味わうことで、継続のハードルを下げましょう。

2. **自己肯定感** ありのままの自分を認め、価値があると感じる感覚

[△]他人の目を気にしすぎて疲れることが減り、自分の好きなことに全力を注げるようになります。メンタルが安定し、本番(入試や試合)に強くなります。失敗しても「自分なら次はできる」と立ち直りが早くなります。

[🔑]1日の終わりに「今日できたこと」を3つ思い出す。「早起きした」「挨拶した」など、些細なことでOKです。

3. **自制心(コントロール力)** 感情や衝動を抑え、状況に合わせて自分を律する力

[△]「やるべき時にやる」ができるため、試験前の徹夜や、スマホの使いすぎによる後悔が激減します。時間の使い方が上手になります。怒りの感情をコントロールし、冷静に話し合うことができ、組織やチーム内でのあなたの「信頼」が高まります。

[🔑]誘惑を物理的に遠ざけること。勉強中はスマホを別の部屋に置くなど、「根性」ではなく「環境」を整える練習をしましょう。

4. **社交性** 他者と積極的に関わり、良好な関係を築こうとする姿勢

[△]有益な情報やチャンスは「人」が持ってきます。社交的であれば、困った時に助けてくれる人や、面白い誘いが増えて人生が豊かになります。

[🔑]自分から挨拶することを心がけよう。自分から話しかけるのが苦手なら、まずは「相手の話に笑顔で相槌を打つ」だけで十分です。

5. **協調性(チームワーク)** 共通の目標のために他者と協力し、助け合う力

[△]部活や仕事において一人では到底不可能な大きな成果を、仲間の力を借りて達成できるようになります。

👉自分の意見を通すことだけでなく、「みんなが納得できる落とし所」を探す意識を持つこと。他人の得意不得意を観察してみましょう。

6. **回復力(レジリエンス)** ストレスや逆境に直面した際、しなやかに立ち直る心の柔軟性

👉失恋や不合格、失敗など、人生の「バグ」に遭遇しても、引きずらずに次へ進めます。立ち直りが早い分、成長のスピードも早まります。次の道へ進むエネルギーに変えられます。

👉嫌なことがあった時、「これは将来のネタになる」「この状況から学べることは？」と自分に問いかける癖をつけることです。

7. **好奇心** 新しいことに対して興味を持ち、積極的に学ぼうとする意欲

👉勉強が「苦行」から「発見」「面白い！」に変わります。興味の幅が広いと、進路選択の際も自分にぴったりの道を見つけやすくなります。暗記だけでなく「なぜ？」の思考によって、深い理解に繋がります。

👉普段なら選ばない本を読んだり、行ったことのない場所へ行ったりすること。「食わず嫌い」をせずに一度試してみる姿勢が大切です。多様な価値観に触れていこうという姿勢が大切です。

8. **共感性** 相手の立場に立って考え、感情を理解しようとする力

👉相手の気持ちがわかるため、無駄な人間関係のトラブルを回避できます。信頼されやすくなり、集団の中でリーダーを任せられることも増えます。

👉映画や小説に触れ、「自分だったらどう感じるか？」「この登場人物はなぜこう動いたのか？」を想像する習慣を持ってみよう。

9. **誠実性** 責任感を持って物事に取り組み、ルールや約束を守る姿勢

👉ずばり「信頼」が得られます。「あの人は約束を守る」という信用は、社会に出た時の最強の資産です。推薦入試や就職、職場などで圧倒的に有利に働きます。

👉どんなに小さな約束(提出物、待ち合わせ時間)も守ること。守れない時は、早めに理由を伝えて謝る誠実さを持つ意識を。

10. **創造性** 既成概念にとらわれず、新しいアイデアや解決策を生み出す力

👉AI時代に最も必要とされる力です。「前例がない」事態でも、自分で解決策を考え出せるため、どんな環境でも生き残れるようになります。部活動で練習メニューを工夫したり、作戦を編み出したりできます。

👉普段の生活で「もっとこうすれば便利なのに」「これとこれを組み合わせたらどうなる？」と、既存のものに疑問を持つ癖をつけることです。「探究活動」に生きますね。