

「明日の学力」診断

7つのココロ ハンドブック



「明日の学力」診断 実施事務局

はじめに

本ハンドブックでは、「明日の学力」診断（あすかく）で評価する7つの非認知能力について、それぞれの特長や強み、その能力を伸ばすための方法をご紹介します。

あすかくには、子どもの豊かな成長のヒントが隠されています。教室でのご指導や家庭での声かけに、ぜひ本ハンドブックをお役立てください。

CONTENTS

7つのココロとは		……………2	
おちつくココロ	……………4	ねばるココロ	……………6
きりかえるココロ	……………8	しんじるココロ	……………10
いどむココロ	……………12	たのしむココロ	……………14
つながるココロ	……………16		

7つのココロとは

非認知能力は、認知能力（学力など客観的に評価ができる力）に対し、「感情や社会性に関する、客観的に評価ができない力」とされています。

あすかくでは、非認知能力を、「向き合う気持ち」「高める気持ち」「つながる気持ち」に分類し、さらに7つに細分化し、それらをココロと呼ぶことにしました。

向き合う気持ち



おちつくココロ

冷静さを保ち、状況を的確に判断し、対処できる力



ねばるココロ

困難に直面しても諦めずに努力し続ける力



きりかえるココロ

ネガティブな感情や思考をポジティブに切り替え、状況に適應する力

高める気持ち



しんじるココロ

自分自身の強みや可能性を信じる力



いどむココロ

新しいことや困難なことに積極的に挑戦し、自分の限界を超え成長できる力



たのしむココロ

学習や日常の活動のなかに楽しみを見つけて取り組むことができる力

つながる気持ち



つながるココロ

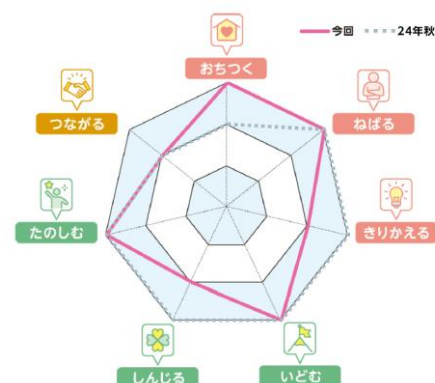
他者との関係を築き、協力し合う力

あすがく成績表では「ココロレベル」という指標を用いて、7つのココロの状況をレベル1～3の3段階で表しています。レベルが1から3へ近づくほど、そのココロが強みになることを示しています。

① 7つのココロ レーダーチャート

7つのココロレベルをレーダーチャートで示したものです。七角形の面積が大きいほど、各ココロのレベルが高いことを示しています。

7つのココロは互に関連しており、強みとなるココロを活かして他のココロを伸ばしていくことができます。この図ではどのココロが強みなのかがわかります。



② 7つのココロ レベル

7つのココロレベルを表で示したものです。色がついているところが、その生徒が該当するレベルです。表には、それぞれのココロレベルでできることの目安が示してあります。

■ 7つのココロ レベル
非認知能力のあなたの強み・のばしたいココロを確認しましょう！

気持ち	向き合う気持ち		
ココロ	おちつくココロ	ねばるココロ	きりか
レベル 3	自分のひょうじょうやた いどが落ち着いていない ときに、落ち着かせるこ とができる	自分が取り組んでいるこ とを、最後までやりとげ ることができる	くじけたとき 自分の気持ち ることができる
レベル 2	自分のひょうじょうやた いどが落ち着いていない ときに、落ち着かせよ うとしている	自分が取り組んでいるこ とを、できるだけ最後ま でやりとげようとする	くじけたとき かければ自分 切りかえるこ
レベル 1	自分のひょうじょうやた いどが落ち着いていない ことに、気づくことが できる	自分が取り組んでいるこ とを、最後までやりとげ ようと思う	くじけたとき 気持ちを切り 思う

③ 【強みとなるココロ】と【のばしたいココロ】

最もレベルが高かったココロと、生徒が自分で伸ばしたいと回答したココロが示されます。

あすがくの「学ぼうとする力」調査では冒頭で、「7つのココロのうちどれを伸ばしたいか」という質問があります。生徒自身の思いも重視し、【のばしたいココロ】に対するアドバイスをします。

明日 学太さん
非認知能力分析結果

あなたにとって
強みとなるココロ

あなたが選んだ
のばしたいココロ

いどむ

ねばる

きりかえる

- 新しいことに挑戦する勇気もち、むずかしいことに直面してもいどみ続けることができます。また、失敗をおそれずにけいけんを積むことで、自分を成長させ続けることができます。(いどむ)
- むずかしいことに直面してもあきらめず、ねばり強く努力を続けることができます。また、目標に向かって一歩一歩進むことがとくいなので、長期的な目標を着実にゴールへと近づけることができます。(ねばる)

きりかえるココロをのばすには

気持ちを言葉にしてみよう。感じていることを紙に書き出すことで、心の中のもやもやを整理でき、気持ちが切りかえやすくなるよ。

次のページからは、7つのココロそれぞれの特長や強み、伸ばし方について紹介します。



おちつくココロ

「おちつくココロ」とは、困難な状況やストレスの多い環境でも冷静さを保ち、感情に流されずに適切に判断したり行動したりする能力を指します。

おちつくココロレベルが高い人は、感情のコントロールがうまく、周囲の状況を冷静に観察し、行動することができます。



おちつくココロレベルが高い子の強み

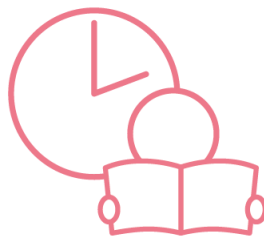
「おちつくココロ」レベルが高いと、以下の点で学習において強みとなります：

問題解決能力の向上



困難な課題や複雑な問題に直面しても、冷静に分析・判断し、最適な解決策を見つける能力が高まります。

集中力の維持



周囲の環境やプレッシャーに影響されず、落ち着いて自分の学習に集中することができます。

優先順位の遵守



やらなければならないことがいくつもあったとき、何からやるべきなのかを冷静に判断し、行動することができます。

おちつくココロが役立つ場面例

「おちつくココロ」は、以下の学習場面で役立ちます：

テストや試験中

緊張や焦りを感じても、冷静に問題を解くことができますので、ミスを減らすことができます。

宿題や課題への取り組み

誘惑するものが周りにある状況でも、今自分がやるべきことを考えて行動することができます。

グループワーク

意見が対立しても、冷静に話を聞いて、解決に導くことができます。

おちつくココロを伸ばすためには

「おちつくココロ」を伸ばすためには以下の方策があります：

呼吸法や リラックス法の習得

深呼吸や瞑想、リラクゼーション技法を学び、日常的に実践することで、心の平静を保つ習慣がつかます。

計画的な学習

時間管理をしっかり行い、計画的に学習を進めることで、余裕をもって取り組めるようになります。

目標の細分化

一つ一つの目標が抽象的すぎると、物事の進捗がわからず焦ってしまうことがあります。目標を具体的に設定し進めると、ステップを着実に進めていくことができるので、自然に落ち着いて行動することができるようになります。

おちつくココロを伸ばすための具体的な声かけフレーズ

パターン1 まず深呼吸して、気持ちを落ち着かせてから取り組もう

深呼吸を促すことで、心を落ち着かせる習慣を身につけましょう。
具体的な声かけ例は以下の通りです。

深呼吸すると、頭の中がクリアになって、問題に集中できるようになるよ。



パターン2 焦らずに、一つ一つのステップを確実に進めていこう

焦りを抑え、冷静に物事を進める習慣を身につけましょう。
具体的な声かけ例は以下の通りです。

急がなくてもいいから、丁寧に取り組むことが大事だよ。そうすると、自然に落ち着いて問題を解けるようになるよ。





ねばるココロ

「ねばるココロ」とは、困難に直面してもあきらめずに取り組み続ける力を指します。

この力は、粘り強さや忍耐力とも言われ、目標達成に向けて継続的に努力を続けることができる能力です。失敗や挫折を経験しても立ち上がり、再び挑戦する姿勢を持ちます。



ねばるココロレベルが高い子の強み

「ねばるココロ」レベルが高いと、以下の点で学習において強みとなります：

持続力の強化



長時間の学習や反復練習を苦にせず、継続して取り組むことができます。

問題解決能力の向上



困難な課題に粘り強く取り組むことで、問題解決能力が自然と向上します。

ねばるココロが役立つ場面

「ねばるココロ」は、以下の学習場面で役立ちます：

難しい問題に取り組む

難易度の高い問題に直面しても、すぐにあきらめずに何度も挑戦し続けることで、解決策を見つけることができます。

長期的な目標の達成

長期的な目標や学習課題を途中で投げ出すことなく、最後までやり遂げることができます。

反復学習

繰り返しの練習が必要な科目やスキル（例えば、数学の問題演習や英単語の暗記）に対して、根気よく取り組むことができます。

ねばるココロを伸ばすためには

「ねばるココロ」を伸ばすためには以下の方策があります：

小さな目標設定

達成可能な小さな目標を設定し、それを達成することで粘り強さを育てます。

フィードバックの活用

小さな目標を達成し、ポジティブなフィードバックを受けることで、自分の進捗や成長を確認できます。そのことが、次の目標に向かいやすくし、粘り強さの育成につながります。

仲間や保護者からのサポート

一緒に頑張る仲間やアドバイスをくれる存在が、困難な時にも支えとなり、粘り強く取り組む力を養います。

ねばるココロを伸ばすための具体的な声かけフレーズ

パターン1 一度でうまくいかなくても、何度も挑戦してみよう

あきらめずに繰り返し挑戦することの重要性を伝えましょう。
具体的な声かけ例は以下の通りです。

最初はうまくいかなくても、取り組んでいくたびに少しずつうまくなったり、苦手を克服したりできるから、頑張ってみよう。



パターン2 少しずつでもいいから、目標に向かって進もう

小さな進歩を積み重ねることで、達成感を得られるようにしましょう。
具体的な声かけ例は以下の通りです。

毎日少しずつ進んでいけば、最終的に大きな成果を得られるよ。目の前の小さなことを、まずは一つ一つ片付けていこう。





きりかえるココロ

「きりかえるココロ」とは、失敗や困難な状況に直面したときに、気持ちを素早く立て直し、前向きな態度や行動をとることができる力を指します。

この能力は、ネガティブな感情にとらわれず、新たな視点やアプローチを見つけることを助けます。



きりかえるココロレベルが高い子の強み

「きりかえるココロ」レベルが高いと、以下の点で学習において強みとなります：

継続力の向上



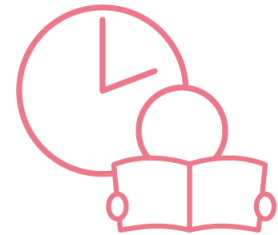
困難に直面しても気持ちをプラスの方向にもっていくことができるため、学習を継続する力が向上します。

前向きな気持ちの維持



失敗をしても気持ちをうまく切り替え、物事を常に良い方向に捉えることができます。

集中力の維持



一度切り替えることで、集中力を取り戻し、効率的に学習を進めることができます。

きりかえるココロが役立つ場面例

「きりかえるココロ」は、以下の学習場面で役立ちます：

テストや課題での失敗からの立ち直り

テストで思うように点数が取れなかったり、課題がうまくいかなかったりした場合でも、気持ちを切り替えることで次のテストや課題に再び取り組むことができます。

苦手科目の克服

苦手科目ではなかなか解けない問題が多く出てきます。そのような問題を投げ出すのではなく、苦手だからこそ何をすればいいのかを考えて取り組むことができます。

きりかえるココロを伸ばすためには

「きりかえるココロ」を伸ばすためには以下の方策があります：

ポジティブな思考

自分自身に対して前向きな言葉をかける習慣をもつことで、気持ちの切り替えがしやすくなります。

ストレス管理の技術

リラックスマ法や呼吸法などのストレス管理の技術を学び、緊張や不安をコントロールする方法を身につけることが役立ちます。

振り返りと改善

定期的に自分の行動を振り返り、何がうまくいったか、何がうまくいかなかったかを分析し、次にどう改善するかを考える習慣をつけます。

きりかえるココロを伸ばすための具体的な声かけフレーズ

パターン1

失敗したときや困難なときは、少し立ち止まって、次にどう進めばいいか考える練習をしてみよう

失敗したときは、時間をかけてもいいので、ポジティブな方向に切り替えることができるようにしましょう。

具体的な声かけ例は以下の通りです。

くよくよしたり落ち込んだりすることは悪いことではないよ。そこから、ポジティブな考えや結果につなげるための糸口を探してみよう。



パターン2

難しい課題に直面したとき、いったんその課題から離れてみよう

課題から離れることで気持ちを切り替えやすくします。

具体的な声かけ例は以下の通りです。

難しいと感じたときは、あえて一度やめて、別のことをするのも一つの手だよ。そうすることで気持ちが軽くなって、次は前向きに取り組めるようになるよ。





しんじるココロ

「しんじるココロ」とは、自分自身の能力や可能性を信じる力を指します。これは困難な状況でも希望を持ち続け、自分の力を信じて前に進む力を指します。

しんじるココロレベルが高い人は、自分の能力を信じて挑戦し続けることができ、他者との協力やサポートも積極的に行います。



しんじるココロレベルが高い子の強み

「しんじるココロ」レベルが高いと、以下の点で学習において強みとなります：

持続力の強化



自己信頼が強いと、学習の途中で困難に直面しても、自分の可能性を信じて、学習を続けることができます。

モチベーションの維持



自分を信じることで、学習に対するモチベーションを高く保つことができます。

ストレスの軽減



自己信頼が強いと、試験などのプレッシャーに対しても前向きに対処することができます。

しんじるココロが役立つ場面例

「しんじるココロ」は、以下の学習場面で役立ちます：

自己効力感の向上

自分の学習能力を信じることで、難しい課題にも積極的に取り組むことができます。例えば、難易度の高い試験や新しい科目にも自信をもって挑戦することができます。

新しいことへの取り組み

自分の能力を信じて、またそれを上手に使うことで、物事を円滑に進められたり、目標を達成したりしやすくなります。

しんじるココロを伸ばすためには

「しんじるココロ」を伸ばすためには以下の方策があります：

成功体験の積み重ね

小さな目標を設定し、それを達成することで自己信頼を育てます。例えば、短期的な学習目標を設定して達成し、その成功体験を積み重ねます。

ポジティブなフィードバック

努力や成果に対して肯定的なフィードバックを提供し、生徒の自信を高めます。例えば、教師や親からの褒め言葉や、達成度を認めるコメントを与えます。

自己肯定感を高める活動

自分の長所や成功体験を振り返る時間を設けることで、自己肯定感を高めます。例えば、日記をつける習慣や、自分の成長を記録するポートフォリオを作成します。

ロールモデルの紹介

成功している先輩やロールモデルを紹介し、その人たちの経験談を聞くことで、自分もできるという信念を育てます。例えば、卒業生の講演会に参加したり、成功した人物の伝記を読んだりする機会を作ります。

しんじるココロを伸ばすための具体的な声かけフレーズ

パターン1

今までの成功体験や困難を乗り越えた経験を振り返ってメモしてみよう

今までのことを振り返って、自分の良さを気づかせ自信につなげましょう。
具体的な声かけ例は以下の通りです。

どんな小さなことでもいいから自分ができたことを視覚化していこう。
そうすることで自分の長所もわかって自信がつくよ。



パターン2

人と比較するのではなく過去の自分と比較しよう

過去の自分と比べることで成長を確かめることができ、自信がつきます。
具体的な声かけ例は以下の通りです。

自分自身の成長に気づくためには、他の人ではなく、過去の自分と比べてみよう。
そこまで頑張った自分を信じて。





いどむココロ

「いどむココロ」とは、新しいことや困難なことに積極的に挑戦し、自分の限界を超えようとする力を指します。

いどむココロレベルが高い人は、未知の領域に対する恐れを克服し、積極的にチャレンジする姿勢をもっています。この力は、創造性や探究心とも関連し、新しい知識やスキルを習得する原動力となります。



いどむココロレベルが高い子の強み

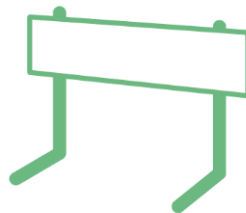
「いどむココロ」レベルが高いと、以下の点で学習において強みとなります：

好奇心の旺盛さ



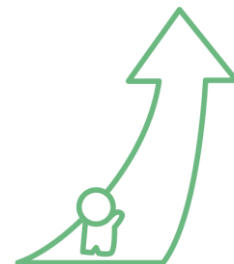
常に新しいことを学びたいという好奇心が強く、学習の幅が広がります。

リスクテイクの意欲



失敗を恐れずに挑戦する意欲があるので、困難な課題にも積極的に取り組むことができます。

持続的な成長



挑戦を続けることで、成長し続けることができます。

いどむココロが役立つ場面例

「いどむココロ」は、以下の学習場面で役立ちます：

新しい科目や分野の学習

未知の科目や分野に対して積極的に学習し、新しい知識を吸収することができます。

課外活動への取り組み

課外活動に積極的に参加し、自分の能力を試すことで成長する機会を得ることができます。

問題解決における創造力

既存の方法にとらわれず、新しいアプローチや視点で問題解決に取り組むことができます。

いどむココロを伸ばすためには

「いどむココロ」を伸ばすためには以下の方策があります：

挑戦の機会を提供する

学習や生活の中で新しいことに挑戦する機会を増やし、挑戦することの楽しさを体験させます。

失敗を肯定的に捉える

失敗を成長の一部として捉えられるようにしましょう。そうすることで、失敗から学び、次の挑戦に生かすことができます。

目標設定の工夫

達成可能な短期目標と挑戦的な長期目標を組み合わせることで、挑戦する意欲を高めます。

サポート体制の整備

挑戦に対して支援する環境を整え、安心して挑戦できるようにします。失敗しても責めないことが大切です。

いどむココロを伸ばすための具体的な声かけフレーズ

パターン1

小さいことでも立派な挑戦だから、どんどん見つけて挑戦していこう

小さいことから挑戦していき、挑戦しやすい気持ちをつくりましょう。
具体的な声かけ例は以下の通りです。

「挑戦」と聞くと大きなものを考えがちだけど、今まで避けてきた苦手教科の勉強を10分でもやってみようというのも立派な挑戦になるよ。小さい挑戦から、だんだん大きな挑戦にしていけるといいね。



パターン2

失敗することはダメなことではないよ。失敗から学んでいこう

失敗はだめなこと・はずかしいことであるという考え方を変え、挑戦に対するハードルを低くします。
具体的な声かけ例は以下の通りです。

うまくいかないときこそ成長のチャンスだよ。失敗から気づいたことは、必ず次の力になるから安心して。





たのしむココロ

「たのしむココロ」とは、学習や日常の活動を楽しむことができる力を指します。これは、好奇心や興味をもち、前向きな態度で取り組むことができる力であり、困難な状況でも楽しい要素を見つけることができる力とも言えます。

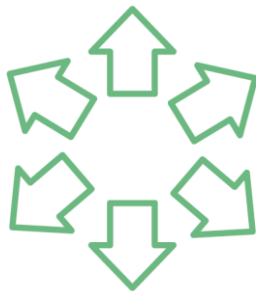
たのしむココロレベルが高い人は、学習や課題に対して積極的かつ前向きに取り組むことができます。



たのしむココロレベルが高い子の強み

「たのしむココロ」レベルが高いと、以下の点で学習において強みとなります：

得意が増える



学習やスポーツなどに先入観なく取り組むことができるため、自分の可能性や経験を広げることができます。

ポジティブな学習態度



楽しむ力が強いと、前向きな態度で学習に取り組むことができ、失敗を恐れずに物事を続けることができます。

たのしむココロが役立つ場面例

「たのしむココロ」は、以下の学習場面で役立ちます：

学習への意欲向上

興味をもって学習に取り組めるため、学習意欲が高まり、学びが深まります。例えば、難しい問題にもゲーム感覚で取り組むことで、楽しみながら解くことができます。

課題の持続力

楽しく取り組むことができると、長時間の学習や繰り返しの練習にも耐えられます。例えば、音読や計算ドリルなどの反復練習でも、楽しんで取り組めるため継続できます。

たのしむココロを伸ばすためには

「たのしむココロ」を伸ばすためには以下の方策があります：

興味関心を引き出す

生徒の興味や関心に合った教材や活動を取り入れ、学習内容に対する興味を引き出します。例えば、好きなテーマの本を読ませたり、興味のある分野のプロジェクトを設定します。

ゲーム感覚の 取り入れ

学習にゲームの要素を取り入れ、楽しみながら学べる環境を作ります。例えば、クイズ形式のテストや、ポイント制の学習活動を導入します。

多様な学習方法の 提供

視覚・聴覚・体験など多様な方法で学習内容を提供し、楽しみながら学べる環境を整えます。例えば、実験やフィールドワークなど、体験型の学習を取り入れます。

たのしむココロを伸ばすための具体的な声かけフレーズ

パターン1 日常での楽しみを見つけよう

「楽しい」を見つける習慣をつくることで、どんなことにも楽しさを発見する視点を身に付けましょう。

具体的な声かけ例は以下の通りです。

どんなことでもいいから楽しみを見つけよう。そうすることで、苦手だと思えるものにも楽しいことがないか探す習慣がつくよ。



パターン2 ゲーム感覚など自分が楽しめる方法を考えて取り入れてみよう

ゲーム感覚を取り入れることで、「楽しい」を実感させましょう。

具体的な声かけ例は以下の通りです。

苦手だなど思うことがあっても、どうすれば楽しむことができるかを考えることが大切だよ。そのためには、まず自分がどうしたら楽しむことができるのかを考えてみよう。





つながるココロ

「つながるココロ」とは、他者との良好な関係を築き、効果的なコミュニケーションを通じて共同作業を行う能力を指します。

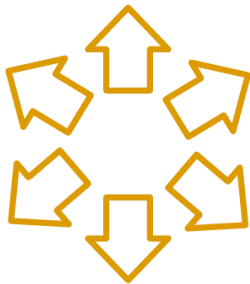
つながるココロレベルが高い人は、協調性が高く、集団での学習や社会的な活動に積極的に参加することで、成果を上げることができます。



つながるココロレベルが高い子の強み

「つながるココロ」レベルが高いと、以下の点で学習において強みとなります：

協力的な姿勢



他の生徒と協力しながら学ぶことで、より深い理解や新しい視点を得ることができます。

リーダーシップ



チームをまとめたり、他者をサポートするリーダーシップスキルを発揮します。

モチベーションの維持



仲間と共に学ぶことで、モチベーションが維持されやすくなります。

つながるココロが役立つ場面例

「つながるココロ」は、以下の学習場面で役立ちます：

他の生徒との協力

グループ活動やプロジェクトにおいて他の生徒と効果的に協力できるようになります。例えば、チームで課題に取り組む際に、役割分担や意見交換がスムーズに行えるため、成果が上がりやすくなります。

助け合い

困った時に助けを求めたり、他の生徒からのサポートを受け入れることができるため、学習の幅が広がります。

つながるココロを伸ばすためには

「つながるココロ」を伸ばすためには以下の方策があります：

グループ活動の機会を増やす

グループディスカッションや共同プロジェクトを通じて、他者と協力する経験を積むと自然とつながるココロが育成されます。

コミュニケーションスキルの向上

話し方や聞き方、意見交換の方法を学ぶことで、他者との関係を築きやすくなります。学んだことを実践していくと、自分の意見をうまく言えるようになったり、相手が言おうとしていることを理解できるようになります。

普段話したことのない人と話す

普段話したことのない友人と話してみることで、自分の考え方や見方が広がります。また、いろいろな人との関係性の築き方も学ぶことができます。

つながるココロを伸ばすための具体的な声かけフレーズ

パターン1

友達や家族と一緒に物事に取り組んでみよう

一緒に物事に取り組むことで、自分の意見をうまく伝えたり、相手の意見を受け止めたりすることができるようになります。

具体的な声かけ例は以下の通りです。

みんなで考えを話し合ってみよう。相手の言葉をよく聞いて、自分の気持ちも言葉にしてみる。これくり返すと、お互いのことをもっとわかり合えるよ。



パターン2

定期的に新しい人と話してみよう

今まで話したことのない人と話すことで、様々な人との関係を円滑に構築できるようになります。

具体的な声かけ例は以下の通りです。

今まであまり話したことのない人と話すことで、新しい見方を見つけられるよ。そして、様々な人との関係を円滑に構築することができると、グループワークなどで作業がスムーズに進められるよ。



学力向上のカギは非認知能力にあり！

中山 芳一

みなさんは子どもの頃に「『〇〇な心』を持ちましょう」と言われたことはありませんか？
この「〇〇な心」ですが、最近は「非認知能力」と呼ばれて注目を集めています。簡単に言ってしまえば、点数で測定できる学力のような力が認知能力で、「心」のように点数化できない私たちの内面にある力が非認知能力です。

最近は AI（人工知能）がかなり発達したり、世の中で思いもよらないことが起こっていたりという時代なので、これまで以上にこの非認知能力が必要だよ…と強く求められ始めています。だから、最近よくこの言葉が登場するんですよね。また、非認知能力が伸びることで認知能力も伸ばしやすくなるということが、様々な研究結果から明らかにされてきました。

そこで「あすかく」です。「あすかく」では、お子様の非認知能力について把握することができます。いまの自分の状態がわかれば、これからどの力を伸ばしていきたいのかもはっきりしてくるのでオススメです。何といたっても非認知能力は自分で伸ばしていこうという意識が大切になります。お子様がいまの自分を知って、伸ばしたいという意識を持てるようにするために「あすかく」をご活用ください。

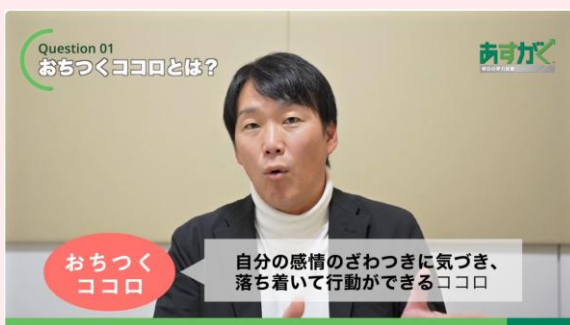


「明日の学力」診断
非認知能力 監修者

中山芳一先生

All HEROs 合同会社代表。元・岡山大学准教授。専門は教育方法学。小中高の校種を超えて、現場の先生方と協働して認知能力と非認知能力の一体的な育成のために注力している。また、子どもたちや保護者の方々を対象に講演も多数行っている。

～中山先生による、非認知能力・7つのココロの解説動画も是非ご覧ください～



<https://view.asugaku.net/movies>

MEMO



「明日の学力」診断
7つのココロ ハンドブック