**子どもに「早くしなさい！」と言わずに済む方法**

**“やる気”や“根性”に頼らずすぐ動くには**

**＜プロフィール＞**

大平 信孝 (おおひら のぶたか)

株式会社アンカリング・イノベーション代表取締役。メンタルコーチ。目標実現の専門家。

脳科学とアドラー心理学を組み合わせた、独自の目標実現法「行動イノベーション」を開発。これまでオリンピック出場選手、トップモデル、経営者など1万5000人以上の人々の目標実現・行動革新サポートを実施。現在は法人向けの研修、講演、エグゼクティブコーチング、個人向けに「行動イノベーション年間プログラム」とオンラインサロンを主宰し、プロコーチ養成スクール「NEXT」を開講。おもな著書に、『指示待ち部下が自ら考え動き出す!』『やる気に頼らず「すぐやる人」になる37のコツ』(かんき出版)などがある。

**＜リード＞**

「早くしなさい！」「何度言ったらやるの！」子どもに対して毎日ガミガミ言い続け、親も子もお互いにクタクタ。子どもが「やる気」を起こして自主的に動いてくれる魔法はないものか……と嘆く保護者も少なくないのでは？　そこで、『やる気に頼らず「すぐやる人」になる37のコツ』著者の大平信孝氏が、子どもが自主的に動くようになる仕組みづくりについて伺いました。

**＜本文＞**

**◆まずは子どもの“つまずきポイント”を知る**

まだ理性が発達していない子どもは、自主的に行動するのが難しく、面倒なことは後回しにしがちです。反面、エネルギー値が高いので、一度いい習慣ができれば流れがガラリと変わることもあります。

「すぐやる人」になるには、“やる気”や“根性”ではなく、「すぐやるスイッチの入れ方」を知っておけばいいのです。それを親がうまく教えてあげましょう。

今回は、「早くしなさい！」と親が言わずとも子どもが自主的に動くようになるコツをお伝えします。

もっとも大切なポイントは、まず「どこでつまずいているのかを把握する」こと。どこが子ともにとってのボトルネックになっているのかを分析して見つけ出すことが必要です。

たとえば、そもそもやるべき内容が見えていない場合もあるでしょうし、まだ時間感覚が身についておらず、締め切りから逆算してスケジューリングすることが難しいということもあるでしょう。

そのほかに、計画の必要性がわかっていない、計画を立てても見積もりが甘い、塾や学校の勉強が不得意など、さまざまな理由が考えられます。

その“つまずきポイント”は、お子さんによって違いますし、ひとつではない場合も多々あります。

どれが何なのかを見極めるために、お子さんと話し合うなどして親が見立てを立ててあげましょう。

**◆習慣に習慣をプラスする**

そのうえで有効なのが、心理学の世界で言う「アンカリング（条件付け）」。

勉強、読書、日記、ストレッチ、散歩、筋トレなど、“新たに習慣づけたいことを、すでに定着している習慣にくっつける”というテクニックです。

具体的には、

・歯磨きをした後に → 明日の学校の用意をする

・朝ごはんを食べた後に →　今日の予習をする

・トイレに入ったら　→　単語帳を開いて単語を〇個覚える

というように、すでに習慣化していることの直後に、「新しく習慣化したいこと」をくっつけます。

新しい習慣をゼロから身につけるのではなく、すでに習慣化していることの勢いを借りて行動を開始できるのでうまくいきやすいのです。

ポイントは、すでに習慣化している行動の“最後”と、これから習慣化したいことの“最初”の行動を明確にすることです。

たとえば、単に「歯を磨いたら明日の学校の用意をする」とするのではなく、「歯ブラシを棚にしまったら、明日の学校の用意をする」といった具合です。

最初は違和感があるかもしれませんが、しばらく続けていくと、歯磨き後に自然と明日の用意に移るといった流れが身に付くでしょう。

特に、翌日の学校や塾などの支度は前日に着手しておくとスムーズですので、前日の習慣に翌日の支度というタスクを紐づけてあげることがお勧めです。

**◆頭の中のゴチャゴチャを「見える化」する**

2つ目のコツは、『紙に書き出す』ことです。

学校の勉強や部活、行事があり、塾もあって友達付き合いもある。子どもの世界も意外と忙しく、あれもこれもやらなきゃいけないと焦り、頭が混乱することもあるでしょう。

そんなときに、「気になっていること」を思いつくままに紙に書き出すのです。

最初は親が子どもに「今、何が気になっているの？」とミニインタビューして話を聞き、一緒に書いてあげてもいいですし、子ども自身に書かせてみて、「そうそう、そうやって書けばいいんだよ」と促してあげてもいいでしょう。

・明日の音楽でリコーダーの発表会がある

・部活の試合に向けて自主練をしたい

・明日提出の宿題を早く片付けたい

・塾の宿題を明後日までに終わらせなければならない

・来週のテスト勉強にも取り組まないといけない

・LINEで友達に返信したい

・テレビ番組を見たい

・ゲームをしたい

など、最初はタスクを箇条書きするだけで構いません。

気になっていることを文字として書き出すと、頭の中だけで抽象的に考えていたことが可視化されるので、思考の整理ができて驚くほど頭がスッキリします。

さらに、自分が書いたメモを眺めることで、自分の思考・感情・状況・行動を客観的に分析することができるようになります。

これを、心理学の世界では「メタ認知」と言います。メタ認知とは、自分が物事を認知していることを、客観的に認知している状態のことです。簡単に言うと、「自分が知っていること、知らないことを把握している」と言えばいいでしょうか。

「自分が知っていること、知らないことを把握している」と聞くと、当たり前のことのように聞こえますが、私たちはなかなか自分を客観視できないものです。

しかし、こうやって頭の中の懸案事項を書き出すことで、自分の思考や行動を俯瞰することができるので、問題解決力が上がります。自分をメタ認知できるようになると、対応策も簡単に見つけられることが多いのです。

この状況をつくり出すことができれば、常に頭をスッキリした状態に保つことができ、スムーズに行動に着手しやすくなるのです。

メモすることに慣れてきたら、「学校」「塾」「部活」「友達」など、線を引いてカテゴリ分けするなどの工夫や、

・塾の宿題　→　夕食後にやる

・ゲーム　→　学校と塾の宿題を終わらせたら30分やる

というように「書き出した紙を眺めて1つずつ対策をメモする」ステップに取り組むといいでしょう。

そのうち、頭の中がタスクでごちゃごちゃしてきたら、自主的にノートに書きだすという習慣が身につくでしょう。

**◆長い目で見れば結果的にラクになる**

このように、お子さんの“やる気”に頼るのではなく、すぐ動くことのできる仕組みを親が教えてあげましょう。

一見、親の負担が増す気がしますが、最初にテクニックを教えてあげるだけ。そのうち子どもの身に付けば、毎日「まだやっていないの！」「早くやりなさい！」とガミガミ言うことも減り、結果的にラクになると思います。

ぜひ、親子で取り組んでみてください。

https://www.amazon.co.jp/exec/obidos/ASIN/4761275723/kankidirect-22/