

## 全 体 会 報 告

1 日時 令和元年8月24日(土) 9:30

2 会場 ワールド記念ホール

3 内容

(1) アトラクション

宝塚OGレビューショー 宝塚ローズ倶楽部(6名)



(2) 記念講演



演題 「子育ては、心理学でラクになる」

講師 Mentalist DaiGo

<講演内容>

- ・演題は、自著のタイトル。結婚していないし、子育ての経験もない。偉そうなことをいえないので、子育ての仕方を書いたものではない。意志力を鍛える本として書いた。

・子育ての仕方では子どもの性格は変わらない。6%ぐらいは影響がある。子どもの性格の50%は遺伝子で決まる。ただし親の遺伝子で決まるわけではない。ある遺伝子のスイッチのON・OFF変化する。44%は友達の影響だ。だから、一生懸命子育てし、あとは良い友達的环境に放り込むこと。

・親がやってはいけないこと。トラウマ、虐待、体罰。

・叱り方は、行動コントロー「勉強しなさい」はよいが、心理コントロール「勉強しなさい。誰が学費を払っているかと持っているのか」罪悪感を持たせる・辱しめることはダメ。

・いじめを受けた体験から回りが変わることを期待するのではなく、あるきっかけから自分を変えることが近道と悟る。「今までの自分」「これからの自分」の2項に分けて、今までの自分は勉強が下から3番。これからの自分では上から3番になるというように、どうなりたいかを書き出し、できることからやり始めた。勉強については、1年半くらい必死にやって目標を達成した。

・習慣になっていることで辞めさせたいとき、「20秒ルール」というのがある。お菓子の食べ過ぎをやめさせたいとき、今までより20秒手間のかかる仕掛けをする。例えば、どこかから自分で取ってこないといけなくようにする。逆に何か良い習慣を付けさせたいときは、20秒早く取り掛かるようにする。習慣化は、長続きさせるためには「ラク」な方法でやるのがよい。

○参加者からの質問に答える形で

・苦手な勉強をやる気にする；IQは生まれながらに決まっている。ワーキングメモリ(暗記力、感情コントロール)やクリティカルメモリは鍛えられる。ゲームでも鍛えられる。木登り、神経すいじやく、ボルタリング(講師は、アプリを開発したといっていました。ネット検索)

・学校の先生の役目は、「好奇心」「勉強の方法」を教えることが仕事かなと思っている。テクニックと

しての学力はつく。(超勉強法等著作がある)

- ・ **自信を持てる子にしたい** ; 自信を持つ必要はない。自信と成功とは関係がない。無理に自信を持つようにさせることはしない。

- ・ 自信のある人は、成功するイメージをつくる。このような人は限られている。

- ・ 自信がないのであれば、最悪の状況になったらどうしようと考えた方がいい。

- ・ 実験例がある。自信のない人は、ダーツを当てようとするのではなく、全く外れるイメージをつくることでむしろ的中率は上がる。日本人は遺伝子的に 90% がネガティブな思考をする。

(自信がない人は一流になれる PHP という本がある。)

- ・ 自信がなくてもやり方次第。(今の自分を受け入れることが自己肯定感)

- ・ **PTAを心理学的にラクになるには** ; クリエイティブにすると楽しくなる。まじめにやろうとするよりちょっと変えてみよう、遊び感覚も取り入れてやってみるのがいい。

- ・ 手間を省いてこれまで通りかそれ以上の成果があるなら、いらぬものはやめればいい。だが、手間を省いて成果が下がるのであれば、手抜きになる。なくてもいいものは省けばいい。