



Pancake Project

パンケーキプロジェクト®

～子どもたちに夢と自己肯定感を～

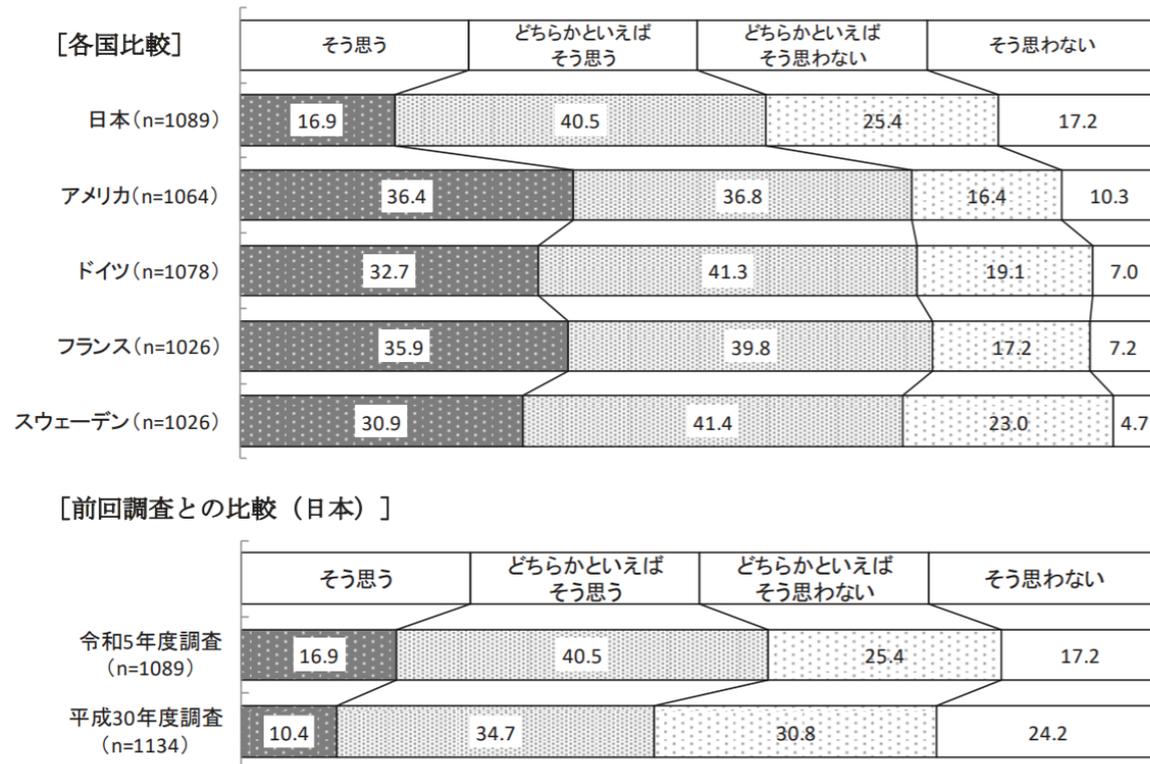
目的

01

**日本の社会問題である
自己肯定感の数値を上げること**

内閣府：子ども・若者白書

◆「自分自身に満足している」と回答した子ども・若者の割合 (%)



【日本の子ども・若者の特徴】

- 各国に共通して、自分自身に満足している子ども・若者ほど、主観的ウェルビーイングに関する指標（生活満足度、幸福感、人生の意義）も良い傾向。
- 日本の子ども・若者は、自分自身に満足していると回答した者の割合が、前回調査時から改善しつつも、他国と比べて低い。
- 日本の子ども・若者は、自分自身への満足度を高める以外にも、家庭生活・地域・自国社会・学校生活・友人関係といった幅広い対象に対する満足度をそれぞれ高めることが、生活満足度の向上に寄与する可能性がある。

<引用先> [令和6年版 子ども・若者白書 \(全体版\)](#)

目指す姿

02

主体性を育て

夢へ向けて人生を切り開いていける人材の育成

< 43Lab式主体性の定義 >

1 向上心

・ ストレス耐性 ・ 感情マネジメント ・ 自己修正能力 ・ 意思決定精度

2 コミュニケーション能力

・ 論理的思考 ・ 問題解決能力 ・ リーダーシップ

3 実行力

・ 挑戦耐性 ・ レジリエンス ・ 行動量の増加 ・ 自己信頼感

要素1：自己分析による自己理解

● 脳科学的効果

- ・メタ認知回路の発達
- ・感情制御ネットワークの強化
- ・自己概念の安定化

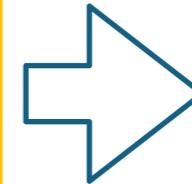
● 理論的背景

Metacognition, John Flavell

- ▶ 「自己を客観視できる能力は学習効率と感情制御を向上させる」

Emotional Regulation, James Gross

- ▶ 「感情の認知的処理は情動反応を調整する」



● 将来への影響 向上心

- ・ストレス耐性
- ・感情マネジメント
- ・自己修正能力
- ・意思決定精度

要素2：言語化能力の向上

● 脳科学的効果

- ・前頭前野活性化
- ・ワーキングメモリ強化
- ・感情ラベリング効果

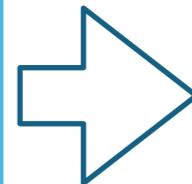
● 理論的背景

Affect Labeling, Lieberman et al.

- ▶ 「感情の言語化は扁桃体活動を低下させる」

Working Memory & Executive Function, Baddeley

- ▶ 「言語処理は高度な思考統制を促進する」



● 将来への影響 コミュニケーション能力

- ・論理的思考
- ・問題解決能力
- ・リーダーシップ

要素3：成功体験による自信構築

● 脳科学的効果

- ・ドーパミン報酬系の活性化
- ・神経可塑性の促進
- ・自己効力感ネットワークの強化

● 理論的背景

Self-Efficacy Theory, Albert Bandura

- ▶ 「人は能力ではなく、できると感じる感覚によって行動量が決定される」

Neuroplasticity, Hebbian Learning

- ▶ 「感情を伴う成功体験は神経回路を強化する」



● 将来への影響 実行力

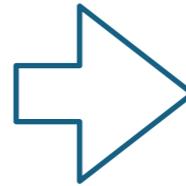
- ・挑戦耐性
- ・レジリエンス
- ・行動量の増加
- ・自己信頼感

育成プログラム

03

1：自己分析ワーク

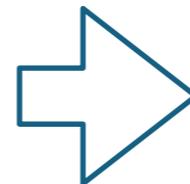
- ・書き込み式の自己分析ワーク
- ・ワークシートを用意し、生徒はその質問に答えるように自己分析を進める
- ・自分を客観視（メタ認知）する時間を設ける



要素 1：自己分析による自己理解

2：脳科学・心理学メカニズム

- ・行動を起こせない時、問題が起こる時の脳内メカニズムを解説
- ・大脳生理学・解剖学・心理学を用いて解説
- ・感情・思考・行動の観点から自分に起きていることを深く正確に理解できる



要素 2：言語化能力の向上

3：アクションプラン

- ・メンタルスキルをレクチャー
- ・次に同じ問題が起きた時の対処法を構築
- ・思考、行動をコントロールし、成功体験を積みやすい仕掛けを作る



要素 3：成功体験による自信構築

カリキュラム

04

レベルアップ

- 1 モチベーション向上理論① (モチベーションスイッチ)
- 2 モチベーション向上理論② (成長モチベーション)
- 3 考える力の育成トレーニング① (分析力、予測力向上理論 ロジカルシンキング)
- 4 考える力の育成トレーニング② (固定概念に囚われない思考 クリティカルシンキング)
- 5 自信構築トレーニング① (技術的自信構築)
- 6 自信構築トレーニング② (人間性、人格作り)
- 7 信頼関係、コミュニケーショントレーニング

ベストエフォート

- 1 緊張、プレッシャーに強くなるトレーニング (感情のコントロール)
- 2 本質からブレないトレーニング (不安との向き合い方について)
- 3 気持ちの切り替えスキル① (パノラマビュー・パーキング)
- 4 気持ちの切り替えスキル② (柔軟なメンタリティを作る最悪想定)
- 5 セレクションに強くなるトレーニング (コントロール領域)

受講システム

05

オンライン



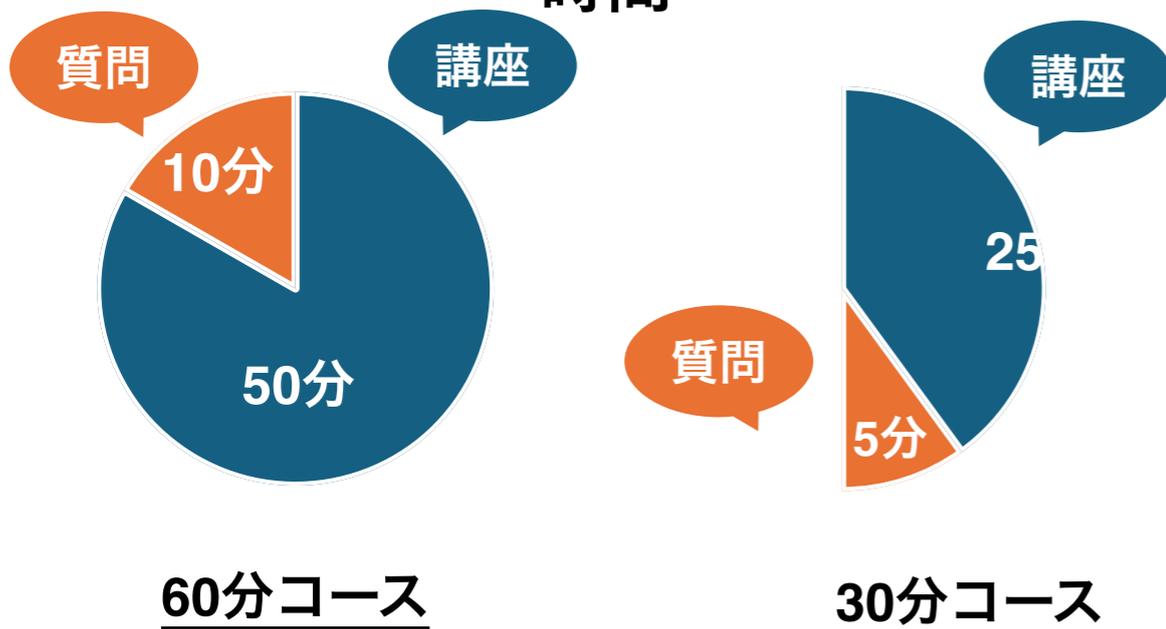
オンラインサポート
書き込み式の内省ワークを用いたサポート

対面



対面サポート
内省ワーク・体験ワークを用いたサポート

時間



受講人数

オンライン



最大99デバイス

対面



最大200名

どちらも親子参加可

サポートツール

