



スクールカウンセラーだより

雲外に蒼天あり

令和4年2月 スクールカウンセラー 平野 美紗

何か新しいことを始める時、何かに挑戦しようとする時、やる前から諦めてしまうことはありませんか？「自分はやればできる！」「きっと目標を達成することができる！」と自分を信じて行動できるようになるには、どうすればいいのでしょうか。
今回は、誰もが持っている「自己効力感」についてご紹介します。



自己効力感

「自分はきっとこの目標を達成できる」と感じること
「やる気になればなんでもできる」と自分の能力を信じる気持ち

自己効力感の高め方

カナダの心理学者アルバート・バンデューラ氏が提唱する、4つの要素

①小さな成功体験を重ねる！～スモールステップで無理なくステップアップ～

自分自身で何かを達成する、成功するといった経験が一番強い自己効力感を得ることができます。最初から大きな目標に挑むのではなく、小さな成功体験を積み「自分はできる」という気持ちを自分自身の中に定着させていきましょう。

(例)英語の単語を5個覚える、明日の朝一人で〇時に起きる

②自分以外の人成功したことを観察する(代理体験)

自分の成功体験だけでなく、他者の成功体験から「自分にもできそうだ」と感じることで自己効力感を高めることができます。

自分と同じような状況・環境の人物(兄弟姉妹・友人・同じ学校の卒業生)のほか、有名人や、小説やドラマなどのキャラクターも含まれます。様々な人物に影響を受けて、困難を乗り越えることができたという人も多いのではないのでしょうか。



③言語的説得

とてもシンプルですが、周りの人から「あなたならできる！」と応援してもらうことです。「私には無理」「才能がないからダメ」と自分に言い聞かせてしまうと自己効力感を下げています。あなたが立てた適切な目標設定を応援してくれる声掛けが力になります。

④生理的要因

その人の身体的・心理的状況が自己効力感に影響していることを示しています。自信を高めるには、身体的にも心理的にも安定している状況を作ることが大切になります。

(例)適切な睡眠をとる、バランスの良い食事、適切な運動、ストレスマネジメント等

【保護者の皆様へ】

いつも、子どもたちへのあたたかい言葉がけや見守りをありがとうございます。
3学期の日数も残り少なくなってきました。この1年も、コロナによる行事や日程の変更、行動の制限、オンライン授業への切り替えなど、子どもたちは様々なできごとにも、一生懸命向き合って、頑張ってきてくれました。

ご家庭でも、子どもたちの日々の頑張りをたくさんほめて労って頂けたらと思います。
今回のスクールカウンセラーだよりでは、「自己効力感」について取り上げました。
自己効力感は自分自身でも高めていける力ですが、ご家族や周りの大人からの声掛けや応援が大きな励ましになり、その力を高めていけることが知られています。

高校生になると、子どもたちの行動範囲も広がり、なかなか様子が見えにくくなりますが、何かご心配なことがありましたら、どうぞお気軽に、担任やカウンセラーにご相談ください。



自己効力感に似た言葉として「自己肯定感」というものがあります。自己肯定感は、
「自分には良いところがある」と感じること
「ありのままの自分でいい」と思えることです。
自己効力感を高めて、「自分はやる気になればなんでもできる」と自信をもつことで、自己肯定感も高まると考えられています。

2月と3月の相談日のご案内

【2月の相談日】

8日(火) 13時～17時 10日(木) 11時～17時 18日(金) 11時～17時
22日(火) 9時～12時 25日(金) 10時～17時

【3月の相談日】

4日(金) 10時～17時



12月にご案内した時間から少し変更しています。午前中から来校している日もありますので、保護者の皆様もご都合に合わせて、ご予約ください。

ご予約、お問い合わせは、担任や保健室の先生、教育相談担当の先生までお気軽にどうぞ。TEL 0743-52-0001

* カウンセリングは、換気、パーティションの設置、2mの距離をとる等の感染症対策を行って実施しています。またお電話等によるご相談も承っております。

✿ カウンセリングルームは冠山会館（食堂のある建物）の2階です。

冠山会館裏手にある階段で2階までお越しください。

