



スクールカウンセラーだより 19号

令和8年7月
岩美町立岩美中学校

「自己効力感」

スクールカウンセラーの森田です。今回は「自己効力感」について紹介します。

たとえば、学校のテストで良い結果がでなかった原因を努力不足だと思っている人がいるとします。しかし、その人が努力をすること自体を無理だと思っているならば、テスト結果が良くなることはないでしょう。

バンデューラ博士（スタンフォード大学心理学教授）は、**努力すればできるという自信**を「自己効力感」と定義し研究しました。

当然、「自己効力感」が高い人ほど「やってみよう・やればできる」という動機づけが高いということになります。では、どうやったらその自己効力感を高めることができるのか？ということが知りたくなると思います。バンデューラ博士は、「自己効力感」を高める経験や体験として、以下の4つをあげています。

- ① スモールステップで少しずつ成功体験を積み重ねていく。

（例）問題集で「初級問題」をクリアできてから「中級問題」「上級問題」をクリアしていく。

- ② 他人がやっているようすを見て自分もできそうだと感じる。

（例）同年代の子が、スポーツの練習を始めて良い記録を出したことを見聞きする。



- ③ 周りからほめ言葉をかけられる。

（例）まわりからの「あなたならできる」「期待している」などのことばをかけられる。

- ④ リラックスを感じながら大丈夫と安心する体験。

（例）睡眠時間を十分にとり、気持ちに余裕を持ってスポーツ大会に臨む。



夏休みは普段できない体験ができるチャンスです。紹介した4つのことを、ご家庭でも意識してお子様と接してみてください。