



「子どもの自己効力感を育む本」松村亜里著より

子どもの「自己効力感」を育てよう①

○ 自己効力感＝結果を恐れずに挑戦する力

結果を恐れずに挑戦していくことができる力を「自己効力感」と言います。そして人はみな本来、自己効力感をもって生まれているとされています。この自己効力感を大きく育てることが、子どもの積極性を伸ばし、色々なことにチャレンジして幸せになっていくための重要な要素として、今とても注目されています。悲しいことに、日本の子どもは、自己効力感が低いことが分かっています。

「元気で強く明るく、たくましく、前向きに進む人になってほしい」と願う保護者の皆様が育ててあげるべきは、子どもの「自己効力感」なのです。

○ 「やればできる」より「やってみよう」という気持ちを育てる

自己効力感とは、「やればできる」という気持ちや、「自分なら目標を達成できる」という「自信」だけを指して説明されることが多いですが、「やればできる」だけだと、できない可能性のあるものには挑戦しないので、経験が限られてしまいます。実際、「やればできる」という気持ちには過去の成功体験が大きく関係しています。環境や価値観など、さまざまなものがものすごいスピードで変化していく今、過去の経験があまり役に立たない場面も多くなってきています。「やればできる」という自信だけが挑戦を促す起因では、行動に移せないことが多いです。

最も育てたいのは、自信がなくても「やってみよう」と思える気持ち。自己効力感というのは「(やればできるのかはわからないけれど) とりあえずやってみよう」と思える気持ちです。

○ 自己効力感を育てれば「自己肯定感」も育っていく

自己肯定感とは、自分のすべてをありのままに受け入れ、「どんな自分も好き」と自分にOKを出せることです。成功の喜びや幸せを感じるほどに自己肯定感が高まるので、自己肯定感を高めたい人は、どんどん幸せを感じてハッピーになる成功や達成をたくさん積んでいくといいですね。では、達成する体験を得るにはどうすればいいのでしょうか。その秘訣が「自己効力感」です。

「自己効力感」とは挑戦する力のこと。挑戦することがなければ、失敗する恐れはないけれど、成功するチャンスもありません。ですから、挑戦できるということは、それだけ成功する可能性を手に入れているということなのです。

自己効力感のある人は結果を恐れません。「できるかどうかわからないけど、やってみよう」とチャレンジ精神旺盛に行動し、努力することを厭わないので、結果として成功を手に入れることができるのです。