

こんにちは。駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。

今年も残すところあとわずか、みなさんは来年何かチャレンジしようと思っていることはありますか。「〇〇をしたい！」と思っ

てはいるけど、「うまくできないかも…」と自信がもてなかったり、「私には無理」と諦めていたりしませんか。そこで今回は、自信に関するセルフ・エフィカシー(自己効力感)についてご紹介します。

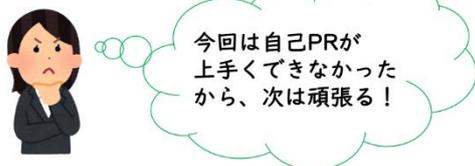
### セルフ・エフィカシー(自己効力感)とは…?

私たちがやる行動をする時、その行動を上手に行うことができるという「自信」や、自分の能力や過去の体験から目標を達成できるだろうと感じる「見込み感」のことをセルフ・エフィカシーと言います。このセルフ・エフィカシーが高いと、その行動に熱心に取り組む可能性が高くなります。また失敗や難しい場面に遭っても諦めにくくなると考えられています。

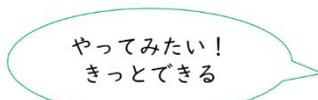
### セルフ・エフィカシーが高い・低いってどういうこと?

セルフ・エフィカシーが高い・低いとは、どういうことでしょうか。以下に高い人・低い人がしやすい考え方をまとめました。自分がどちらの考え方をしやすいのか、ぜひ確認してみてください。

#### セルフ・エフィカシーが高い人



失敗を気にしない  
失敗を次に活かそうとする



積極的に活動することができる  
物事に取り組む前にあまり不安にならない

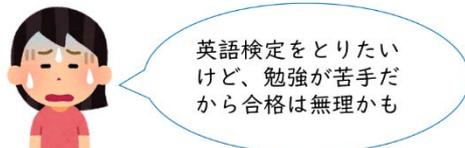


何かを決めるときにあまり迷わない

#### セルフ・エフィカシーが低い人



失敗を引きずる



物事に消極的になってしまう



他者と比べて落ち込む

参考：坂野雄二・東條光彦 (1986). 一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み(原著論文) 行動療法研究, 12(1),73-82

いかがでしょうか。もしかしたら、「私はあまり失敗を引きずらないけど、友人と自分をついつい比べてしまう…」等、状況や場面によってセルフ・エフィカシーが低い人も、またある場面ではセルフ・エフィカシーが高い考え方を持っているということもあるかもしれませんね。



「自己肯定感(自尊感情)」は、自分の短所も肯定的に受け入れられる力のことを意味します。そのため、課題に直面したとき、その行動をとれるかどうかという能力に対して評価を行うセルフ・エフィカシーとは区別されます。

では、セルフ・エフィカシーを高めるにはどうしたら良いのでしょうか。次にセルフ・エフィカシーを高めるためのポイントについてご紹介します。

## セルフ・エフィカシーを高めるためのポイント

セルフ・エフィカシーを高めるためには、5つの方法があります。ぜひ参考にしてみてください。

### 少し頑張れば達成できそうな目標をたて、その目標をクリアしましょう

小さな目標をたて、取り組んでみましょう。その目標が達成できたら、少しだけ目標のレベルを上げてみましょう。目標達成を何回も経験することで、自信がつきやすくなります(成功体験)。

例.最終的な目標：毎日30分ジョギングをする

Step.1 小さな目標をたてる



10分ウォーキング  
をしよう

できた!もっとできるかも



目標を達成できると  
自信が湧いてくる

Step.2

少し目標のレベルを上げる



10分ランニング  
をしよう

### 他者の行動を見たり、体験を聞いたりしよう

自分がチャレンジしようとしていることについて、既に周囲に達成できている人がいたら、その人の行動を観察したり、話を聞いたりしましょう(モデリング)。そうすることで、自信だけではなく、「私の場合、こうやったらできる。このくらいならできるはず」といった見込み感をもてるでしょう。

例.車の免許をとりたい



バイトも勉強も  
あるから難しい



バイトと勉強を両立しながら  
免許をとった友人に話を聞く

このスケジュールなら  
とれるかも

### 自分を褒めよう

先生や両親、友人等に褒められたから、「もっと頑張ろう!」と努力したことがある人もいないのでしょうか。褒められることでやる気や自信がアップします。誰かに褒めてもらうことも良いですが、自分で自分を褒めることも良いですね。

例.レポートを2ページ書いた!  
私えらい!



### ネガティブな思考をやめ、 ポジティブに物事を考えてみよう

行動する前に、「私にはできない」「向いていない」と考えてしまう人は、行動することのメリットを考えてみましょう。

例.授業でたくさん課題が出された…

終わるかな…

→たくさん課題があるけど、全て手間がかかるわけじゃない。時間もまだ1週間あるから!つつつやっつけていこう!

### 課題を達成できた自分を イメージしよう



失敗したときのことを考えるのではなく、成功したときのことを考えてみましょう。ポジティブに物事を捉えることができたり、「意外と簡単にできるかも」と自信をもてたりするでしょう。

例.英語検定をとりたいけど、英語苦手だし、私には無理…

→合格できれば就活でアピールできる

参考：清水安男 (2017). 自己肯定感とセルフエフィカシーを高める—子どもの意欲や動機づけを高める行動科学的アプローチ— 職業研究, 2017(3), 4-5

いかがでしたか。自分にあった方法を見つけ、セルフ・エフィカシーを高めていけると良いですね。

日常のなかでは、他者と自分を比較して自信をなくしてしまったり、失敗に囚われ消極的になったりすることもあるでしょう。そんなときは一人で悩まず、ぜひ学生相談室にご相談ください。

## 駒沢女子大学・短期大学 学生相談室

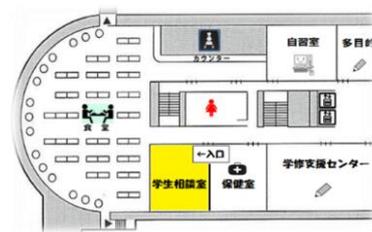
☎ 042-350-7231(学生相談室直通番号)

相談時間:平日 10:00~17:00

受付時間:平日 09:30~17:30

(木曜日のみ 10:00~17:00)

受付方法:学生相談室に直接来室、または電話で予約



大学館(10号館)地下1階 保健室の隣

