



子どもの未来を拓く「自分ならできる」という力—自己効力感を育むために—

木々の緑が深まり、日増しに夏らしさを感じられる季節となりました。保護者の皆様におかれましては、日頃より本校の教育活動に対し、多大なるご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

さて、今月の学校だよりでは、変化の激しいこれからの社会を生き抜く子どもたちにとって、極めて重要な基盤となる「自己効力感」についてお話ししたいと思います。

ゆうべつ学園 校長 豊原 隆之

Sec 1 「自己効力感」とは何か



心理学者のバンデュラが唱えたもので、簡単に言うと、何か壁にぶつかったときに「自分ならきつとうまくできる!」「やってみせる!」と思える自信や確信のことです。

この「やればできる!」という気持ち（自己効力感）があると、子どもたちは次のような力を発揮できるようになります。

- ① 自分で目標を立てて、計画的に学習を進める力
- ② 「もっと知りたい!」とやる気を出して、主体的に学ぶ力
- ③ 自分で自分の行動をコントロールする力

まさに、これからの時代を生きる子どもたちにとって、とても大切な「心のエンジン」です。

しかし、国際的な調査を見ると、日本の若者は他国に比べて「自分への自信や信頼」が少し低いというデータが出ています。

Sec 2 学力や学習習慣との深い関係

「うちの子、どうして勉強に身が入らないのかしら…」そんな悩みを抱えていませんか？

実は、子どもの成績ややる気を高める大きなカギは、「やればできる!」という自信（自己効力感）にあることが分かっています。

◆子どもたちの「自信」の現状

調査（ベネッセ教育総合研究所 小・中学生の学びに関する調査報告書2015）によると、小学生（4～6年生）の約8割、中学生（1～2年生）の8割弱が「やる気になれば何でもできる!」と前向きに考えています。

年齢が上がるにつれて、自分を客観的に見られるようになるため、この数字は少しずつ落ち着いていきます。これは「現実が見えてきた」という自然な心の成長ですので、心配いりません。

◆「自信がある子」ほど、学習の仕方が上手!

「自分ならできる」という前向きな気持ちが、主体的な学習や粘り強さを引き出し、結果として高い学力につながるといわれています。さらに、自信のある子どもたちは、ただ長時間机に向かっているだけでなく、以下のような「自分で工夫する学び方」を自然と身に付けています。

【工夫①】頭を整理する学習法（認知的方略）

- (1) 大事なポイントをノートに分かりやすくまとめる
- (2) 自分で計画を立てて進める
- (3) 「どこが分かっていないか」を自分で確かめながら進める

【工夫②】やる気をコントロールする学習法（動機づけ的方略）

- (1) 学習を始める前に、机のまわりをきれいに片づける
- (2) 色ペンを上手に使って、見やすく工夫する
- (3) 「遊ぶとき」と「学習するとき」のメリハリをしっかりとつける



◆家族でできるサポート

「自分ならできる」と思えるからこそ、子どもたちは主体的に工夫し、途中で諦めずに粘り強く机に向かうことができます。子どもたちの「やればできる!」という根拠（がないかもしれませんが・・・）のない自信を、大人が「そんなの無理でしょ」と潰してしまわないことが大切です。日頃から「小さなできた!」を見つけて褒め、子どもたちの味方でいてあげる場面もぜひ、つくってみてください。

Sec 3 自己効力感が高い子どもの特徴

では、自己効力感が強い子どもたちは、どのような経験を積んでいるのでしょうか。研究では、以下の4つの要素が関係しているとされています。

- (1)壁を乗り越える成功体験： 難しい問題をじっくり考え、解決した経験が自信に繋がります。
- (2)自己決定の経験： 「親に頼らず自分で決める」ことが多い子どもほど、自己効力感が高い傾向にあります。
- (3)自己肯定感と他者受容感： 「自分には優れたところがある」という自信や、「クラスの友だちから頼りにされている」という実感が、力を支えています。

Sec 4 家庭・地域で育む「信じる」関わり

子どもの自己効力感を高めるために、私たち大人にできることは何でしょうか。調査結果からは、保護者の皆様の関わり方が子どもに与える大きな影響が見えてきます。自己効力感が高い子どもの家庭には、「成績の結果だけでなく、努力の過程を認める」「やればできると励ます」「子どもを一人の人間として信頼する」という共通した姿勢が見られます。保護者が自分を信じてくれていると感じることで、子どもは親に頼りすぎず自ら決定する勇気を持ち、壁にぶつかっても「もう一度やってみよう」と思えるようになるのです。大切なのは、過去ではなく、「今、目の前の子ども」を丁寧に、そして温かく見守る姿勢なのです。

Sec 5 結びに

これからの社会は予測困難で、生涯にわたって学び続ける力が求められます。その学びを支えるエンジンこそが「自己効力感」です。学校においても授業や行事を通じて、子どもたちが「小さな成功体験」を積み重ねていけるよう努めてまいります。ご家庭におかれましても、お子様が小さな壁を乗り越えたときにはぜひその努力を称え、「あなたならできる、信じているよ」というメッセージを伝え続けていただければ幸いです。

今後ともゆうべつ学園をよろしくお願いいたします。



6月6日（土）ゆうべつ学園 第4回運動会が開催されました。少し肌寒い天候でしたが、それを吹き飛ばす児童生徒の元気な声がグラウンド中に響き渡っていました。結果は、なんと2年連続同点優勝。こんな奇跡が起きました。来年はどうなるか？非常に楽しみです。