

こころ通信

待ちに待った夏休みがやって来ます。今年は7月20日(土)から9月1日(日)までの44日間。大切な夏休みです。何か一つのことにチャレンジして、自分自身を大きく成長させましょう。ではなぜ、チャレンジすることがあなたの成長に結びつくのか、今月はそのお話です。

セルフ・エフィカシー

難しい言葉ですね。ゆっくりと説明いたしましょう。英語の self-efficacy です。self は「自分・自分自身」、efficacy は「成果を上げる、目標を達成する」という意味です。心理学では、「自己効力(こころよく)感」とか「自己可能感」と訳していますが、まだ意味不明ですね。

わかりやすく言えば、「自分ならできる」「きっとうまくできる」という自信や確信です。私たちの「こころ通信」では、簡単に「自信・確信」と呼ぶことにいたします。

バンデューラというカナダの心理学者は、「自信・確信を強く持っている人は、持っていない人に比べて、より多くの成果を上げることができる」と言っています。

理由は二つあります。一つ目は、自信・確信が強い人は、未経験の分野にもチャレンジして、より多くの成果をあげることができるからです。二つ目に、自信・確信が強い人は、失敗しても立ち直りが早く、どうしたら次は上手にできるかを失敗から学び、成功につなげることが上手だからです。

中学生の皆さんの場合で言えば、自信・確信を強く持てるようになれば、様々なことに積極的にチャレンジできるようになり、学力や能力をアップすることができるでしょう。そして、自分自身の行動を自分自身で考えて、積極的に決めて行くことができるようになります。

国際的な調査によると、海外の子供たちは、日本の子供たちに比べて、自信・確信をより強く持っているそうです。ちょっと残念ですね。負けないように頑張りましょう。



自信・確信を強化するために

ではここからは、どうしたら自信・確信を強く持てるのか、5つの方法を紹介します。

まずは、最強の方法です。それは、「常にチャレンジして、成功体験を積み重ねること」です。詳しく言えば、①はっきりとした目標を設定し、②その達成までの手順とアクションの計画を立て、③計画をコツコツと実行し、④目標をきちんと達成する、⑤そういう前向きな取組みを何度も繰り返して、成功体験を積み重ねることによって、自信・確信を強くして行く方法です。

コツは、日々の勉強や部活の中で、実現できそうな小さな目標を立てることです。毎日の宿題でも良いですし、塾の課題でも良いのです。部活の練習でも、この方法を活用できます。小さな目標を立てて、それをクリアする。次に、もう少し高めの目標を立てて、それもクリアする。それを繰り返して、だんだんと目標を高めながら、確実にクリアして行きましょう。

だからこそ夏休みのチャレンジは、皆さんの成長にとって、とても大事なのです。

様々な強化方法

残りの4つの強化方法を紹介します。

一つ目は「他人の成功体験を観察して、それをまねしてやること」です。例えば部活の先輩の練習方法を観察して、自分も取り入れるということです。尊敬する人の本を読むことも、大きな参考になります。図書室に行けば、歴史上の偉人たちの伝記がそろっています。大谷翔平さんや藤井聡太さんの本もありますよ。彼らはどうやって自分自身を強くしたのでしょうか。目的達成のために、どんな「こだわり」を持っているのでしょうか。図書室に行って借りてみましょう。

二つ目は「先生、ご家族の方、友達から褒めてもらうこと」です。自分で自分を褒めても良いでしょう。三つ目は「日々の生活習慣を整えて、健康に過ごすこと」です。当たり前ですが、絶対に必要なことです。四つ目は「自分にとって価値あること、ワクワク、ドキドキすることを探して追いかけること」です。誰かの「追っかけ」もOKですよ。

夏休みが始まる前に

最後に一番大事なことをお話します。それは、今年の夏休みに何をチャレンジするのかを、夏休みが始まる前によく考えておくことです。夏休みが始まる時には、目標が設定されていて、その達成までの手順とアクションも決まっていることです。こうすれば、夏休みが始まったらすぐに、計画実行のスタートです。迷うことがあれば、相談室に来てください。一緒に考えましょう。

7月と9月の相談室のスケジュールは、次の通りです。

スクールカウンセラー：木曜日 9:00～17:00

7月4日、11日、18日

9月5日、12日、19日、26日

心のふれあい相談員：月曜日、火曜日 8:00～15:30

7月1日、2日、8日、9日、16日、17日

9月2日、3日、9日、10日、17日、18日、24日、25日