

「きっとできる!」という“自己効力感”を育てるためには?

臨床心理士・公認心理師 坂牧 円春

私たちが、何か難しいことや大変なことをしなくてはならない時に「よし、やるぞ!」と頑張るための心のエネルギーはどこから湧いてくるのでしょうか?

“大変でも頑張ればきつとうまくいくんじゃないか”というイメージがあるから、一步踏み出すエネルギーが湧いてくるのではないかと思います。何かに挑戦するとき、私たちの背中を押してくれるのは「きつとうまくいく」「きつとこれをやり遂げられる」と信じる感覚です。これを「**自己効力感(self-efficacy)**」といいます。

◆「自己効力感」と「自己肯定感」

似ている言葉で「自己肯定感」という言葉があります。「自己肯定感」も「自己効力感」も心理学用語ですが、意味が異なります。

- 自己効力感とは「自分にはできる」という感覚。
- 自己肯定感とは「自分には価値がある」という感覚。

難しい課題に立ち向かう時、自己効力感を高く持っていると、「きつとうまくいくからやってみよう」と予測し、最初の一步を踏み出すことができます。その一方で、自己効力感が低い場合には、「どうせやってもうまくいかない」という予測のもと、一步踏み出すことをあきらめてしまうことになります。

◆「自己効力感」を高める要素

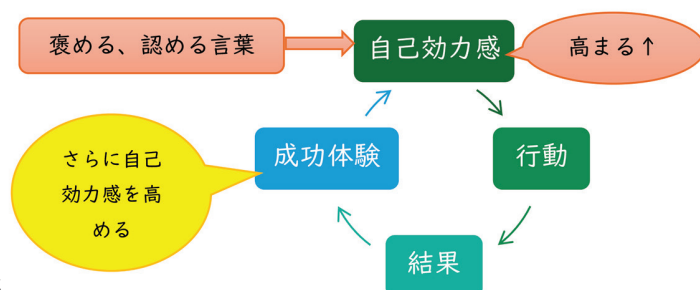
自己効力感を高める要素にはいくつかあると言われていますが、その中でも「言語的説得」という要素があります。つまり、周囲から「君ならできる!」「よくやった!」とポジティブな言葉で励まされたり、褒められたりすることが大きな要素となります。

特に、子どもが成長する時には周囲の大人からのほめ言葉は、何かに向かって頑張ったり挑戦したり、困難を対処していく時の心のエネルギーにもなります。

身体や脳が成長するために、たんぱく質やビタミン、脂質、ミネラルなどの栄養素が必要なのと同様に、心が成長していくためには、周囲の大人、特に親から自分の能力や可能性、自分の存在を認めてもらい、それを言葉にして伝えてもらうことが必要です。

◆褒めるポイント

褒めるポイントは、小さなことでいいのです。子どもが嬉しそうににこにこしている時に「〇〇の笑顔は最高だね、人を明るくする力があるね!」、子どもがレゴで飛行機を作って見せてくれた時には「〇〇は新しいものを創るセンスがあるね!」と、子どもが一人で黙々と漫画を描いていた時には、「おもしろい漫画だね! 〇〇にはおもしろいことを考える力があるんだね!」と、子どもが何か行動したすぐ後に具体的に一言ほめて、その行動を認めていくのです。そうして、具体的に言葉にして伝えることで、子ども自身にも、「自分には～する力があるんだ」と感じ、自己効力感にもつながっていくのです。



◆注意や指示、皮肉ばかりになっていませんか?

子どもの些細な行動を褒めるためには、よく子どもを見なければいけません。普段から子どものことは、よく見ているつもりでも、実際に投げかけている言葉は、注意や指示や皮肉だったりしませんか? 「ふざけていないで、静かにしなさい」「なんで早く準備ができないの、いつも遅いんだから」「くだらない絵ばかり描いていて、勉強すればいいのに」「やればできるのに、いつもやらないんだよね、もったいない」など…。子どもを思っているつもりでも、子どもの立場にたってみると、その言葉は自分を非難しているメッセージとして聞こえている可能性もあります。

子どもが、そのようなネガティブなメッセージだけを日々受け取っていると、いざ困難にぶつかって乗り越えようとするときに、子どもの心の中で“僕なんかやってもどうせ失敗する”“私が頑張ってもまたうまくいかないだろう”“失敗しそうな気がして不安だからやりたくない”というイメージが強くて、最初の一步が踏み出せないということもあります。

困難を取り除いてあげることや、叱咤激励して背中を押すことばかりではなく、些細なことから子どもの力を見つけ出して、困難を乗り越える力を育ててあげることが重要です。

◆叱ることが悪いわけではない

このように「子どものことをたくさん褒めましょう!」と伝えていっていると、これを「子どもを怒ってはいけない」というメッセージとして受け取り、「怒ってしまう自分はダメだ」と、罪悪感を抱くお母さん方も少なからずいるように思います。子どもが悪いことをしたり、やらなければいけないことをやらずにいたり、間違ったことをしたりした時には、子どもに向き合って真剣に叱ることも必要だと思います。普段から子ども自身の力やうまくできることをちゃんと見つけて認めてほめていけば、時に真剣に向き合っただけで子どもを叱ることがあったとしても、それで子どもの自信をなくさせてしまったり、親子関係を悪くすることにはなりません。

◆兄弟姉妹がいる場合

兄弟姉妹がいる場合には、子ども達のうち1人だけを褒めると、「どうしてお兄ちゃんだけ褒めるの?!」「いつも妹ばかり可愛がって!」と不満に感じて怒ることもあるでしょうし、敢えて悪いことをしてみたり、兄弟喧嘩が増えるということもあるかもしれません。したがって、当然のことながら、子ども達のそれぞれの良いところ、得意な力、可能性を見つけて言葉にしていくことが必要です。

このように子どもの些細なことを見つける練習をし、毎日2～3個だけでも言葉にしていくと、だんだん見つけることにも慣れてくると思います。そして、心のエネルギーを育んでいきましょう。

文責・画像:坂牧円春

プロフィール:坂牧円春(さかまき まどか)
臨床心理士・公認心理師・Singapore Psychological Society (Full Member 正会員)

日本女子大学人間社会学部心理学科卒業、日本女子大学大学院人間社会研究科心理学専攻博士課程前期修了

臨床心理士として精神科クリニック、幼児相談室、大学の学生相談室、保健センターでの乳幼児健診、心の健康電話相談などでの臨床経験を経て、2017年より日本人会クリニックに勤務し、同時に日本人学校小学部のスクールカウンセラー、幼稚園へのコンサルテーションにも携わる。

好きなこと:きれいな海巡り、シュノーケリング、読書。

