



知っておきたい



心の健康教室

vol.6

今回のテーマ

…… < 「セルフ・エフィカシー」って何だろう > ……

pick up!

セルフ・エフィカシーを高めるポイント

① 成功経験



◆ 少し努力すれば達成できそうな目標を立ててクリアし、少しずつ目標を高くしていき「成功」を積み重ねていく。

② 代理経験



◆ 自分と近い人から課題クリアのコツを聞いてみたり、その行動をして良かったことを聞く。

「セルフ・エフィカシー」とは？

みなさんは「セルフ・エフィカシー」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。日本語では、「自己効力感」と呼ばれるもので、ある行動をうまく行うことができるという自信のことをいいます。

セルフ・エフィカシーを感じていると、その行動を積極的に行う可能性が高くなったり、努力を惜しまず取り組んだり、失敗や困難があっても諦めにくくと考えられます。例えば、毎日運動することを勧められたとして、体を動かすことに高いセルフ・エフィカシーを感じ

ている人ほど、運動を積極的に行う可能性が高くなるのです。

自信を持つには どうしたら…？

セルフ・エフィカシーを高めるポイントには2つあります。ひとつが「成功経験」です。成功経験とは、ある行動を実際に行ったときにうまくできたという経験のこと。少し努力すれば達成できそうな目標を立て、その目標をクリアし、それから少しずつ目標を上げてクリアしていくことで、成功経験が積み重なり自信に繋がっていきます。

もうひとつは「代理経験」です。代理経験とは、性別や年齢、身の回り

の状況などが自身と似ている人が、ある行動をうまく行っているのを見たり聞いたたりして、自分にもできそうだと自信を持つことです。自分と近い人がどうやって課題をクリアしたかコツを聞いてみたり、その行動をして良かったことを聞くのも良いかもしれません。

