



相談室だより

令和8年2月2日 教育相談担当

今年度も残すところあと2か月です。新しいスタートに向けてのラストスパートです。
今回のテーマは、「**自己効力感の向上**」です。目標達成に向け、確実に進んでいくための参考
にしてみたいはいかがでしょうか。

1 自己効力感とは何？

自己効力感とは、目標を達成するために、「自分ならできる、きつとうまくいく」と信じて
ることです。自己効力感が高いと、最初はどううまくいかなくても、結果が出るまで頑張ること
ができます。簡単にあきらめないで、困難を乗り越えることができるのです。

2 自己効力感を高めるにはどうすればいいの？

(1) 過去の成功体験を書き出す

部活動で成果に結びついた、友達や先生からほめられた、成績が上がったなど、過
去にあった成功体験を思い出して詳細に書き出しましょう。ネガティブな要素は排除
し、ポジティブなことだけを詳しく記載することが重
要です。

成功体験を詳しく思い出しながら書き出すことで、
現在の課題解決や目標達成への具体的なイメージが湧
き、ポジティブな行動を促します。

(2) 成果をあげている人を観察する

高い成果をあげている、または高い評価を得ている
人がいれば、よく観察してみましょう。

成果をあげている人がどのような行動をとっている
か、行動特性を細かく観察することで「代理経験」に
つながります。代理経験をすることで、自分自身にも
できそうだと感じるようになり、自己効力感を高めら
れます。

(3) 小さな目標を設定し行動する

課題の解決に向けて目標を設定して行動することで、自己効力感を高めることがで
きます。重要なのは実現の可能性がある目標を設定することです。いきなり大きな目
標を設定すると、達成できなかった場合に自信を失い、自己効力感が低下してしま
います。

小さな目標から着実に成功体験を積み重ねていくこと（スモールステップ）で自己
効力感が高められ、大きな目標の達成につながります。

(4) 第三者からの応援や働きかけ

自分自身の努力や行動はもちろんのこと、第三者からの応援や働きかけも有効な方
法です。

周囲からの応援する声や肯定的な意見が多い環境では、その期待に応えようとモチ
ベーションが上がります。その結果、「自分ならできる」というポジティブな考えを
もつようになり、自己効力感を高めることができます。保護者、友達、教員等に、協
力してもらってはいかがでしょうか。

