

自己効力感についての一考察

— 生徒の自信を育てる教育 —

足利市立第二中学校 大野和章

1 問題提起

(1) 青少年の問題

平成10年1月に黒磯北中で起こった中学生がナイフで女教師を刺殺するという痛ましい事件は、教育界のみならず一般社会にも大きな衝撃を与えた。この後も、全国で青少年によるナイフを使った衝動的、刹那的な事件が続発した。これらの事件で共通していることは、少年たちが自分の感情を押さえられず、自己の行動をコントロールできない状態に陥り、凶悪な行動に走ってしまう。ちょっとした刺激で我を忘れ、自制の利かない混乱状態に陥ってしまうのである。この状態を俗に「キレル」といい、流行語にもなった。

また、未成年者の覚醒剤使用も大きな社会問題となっている。本県でも、女子高校生が覚醒剤中毒になり、自分でどうすることもできなくなり、恐くなって警察に自首して補導されるという事件も起こっている。

さらに、数年前からテレホンクラブを媒介とした、女子高校生や女子中学生による援助交際（自分の性をいとも簡単に商品化してしまうこと）も大きな社会問題となっている。

一方、心理的原因などで登校できない「不登校」で平成11年度に30日以上欠席した子どもは、小学校で26,044人（前年度比0.1%増）、中学校で104,164人（同2.4%増）で計130,208人（同2.0%増）で、過去最多を更新した。平成11年度に不登校で30日以上学校を休んだ小・中学生が、始めて13万人を超えた（朝日新聞、2000年8月5日朝刊）。この不登校の問題も相変わらず大きな問題となっている。

これら青少年の問題の原因として、高度に情報化され価値の多様化した現代社会のもつ歪みが、現代に生きる子どもたちに大きなストレスとしてはたっていると考えられる。また、問題を起こしてしまう子どもたちに共通する点は、自分に対して自信がないこと、自己に対してマイナスのイメージを強くもっていることなど、これらの青少年たちの自己概念が低いことが考えられる。

(2) 現代の青少年の特質

前節の青少年の問題行動をうけ、本節では我国の現代青年の特質を考察したい。平成10年度に出された文部省の「子どもの体験活動調査」によると、運動もしないのに普段から疲れると感じる子どもは、小学校6年生で43%、中学校2年生で60%となっており、「疲れを感じる原因ははっきりしないが、精神的なゆとりの乏しい生活でストレスが高じている面がある」と文部省はみている。さらに、同調査によると、「日の出、日の入りをほとんど見たことがない」と答えた子どもが、男子34%、女子36%にものぼり、現代の子どもたちは自然体験が不足していると考えられる。また、この調査から、塾に追われ、自分の部屋でテレビやゲームをしたり、漫画を読むなど、一人で時間を費やし対人関係を学習しにくい環境になっていることがうかがえる。

さらに、教職員2200人に行った調査結果（毎日新聞、1998年2月19日朝刊）から、子どもたちを「自分勝手に感情を押さえられない」とみている教員が小学校を中心に高い割合で、次いで子どもを「無気力、無責任」とみている教員が高校を中心に多かった。他にも、「子供同士の関係の希薄さ」「思い通りにならないと、暴力を振るったり、泣いたり、すぐパニックになる」「落ち着きがなく、嫌なことから逃げる」「他人には無神経だが、自分は傷つきやすい」など、教師の目から見た現代の子どもたちの特質が、明らかにされている。

平成11年5月に公表された文部省所管の財団法人「日本青少年研究所」による4カ国（日本・米国・中国・韓国）の中学・高校生に対する調査結果（毎日新聞、1999年5月14日朝刊）では、他の三カ国の青少年に比べ、日本の中・高生は「将来に対して夢や希望が極端に少なく悲観的」であることが、明らかになった。

戦後、我が国の経済は大いに発展し、現代の日本社会は物質的には大変恵まれているが、これとは逆に、心はむしろ貧しくなっていると言われている。少子化、核家族化、地域社会の崩壊による社会連帯感の減少など、人間関係の希薄化等が現代の青少年の発達を阻害していると考えられる。また、自然体験や社会体験が不足し、行動を伴わない知識だけが肥大した若者たち、それでいて、自分に対して自信がなく、自己概念も否定的なものであり、困難なことに会おうと自分をうまくコントロールできずに自分から崩れてしまう。自分の発達課題をたくましく乗り越えられない等の若者像が浮かび上がってくる。

新しい教育に求められているのは、困難なことに会ってもへこたれず、たくましく心豊かに生きることができる子どもたちの育成である。これは、裏を返せば、現代社会は、たくましく心豊かな子どもが育ちにくい環境にあるということになる。たくましく心豊かに生きていける子どもとは、言い換えれば、自分に対して自信があること、自己に対してあるがままの正しい認識ができること、自己を適度にコントロールできること、といえるのではないだろうか。自己像をプラスイメージとして捉えられることや、自分に自信があるということは、困難なことに会ってもパニックに陥らずに、その困難をその子なりにしなやかに乗り越えられるということである。困難を自分なりにうまく処理できれば、前述した問題行動とは無縁な日常生活が送れるであろうし、自己実現に向けて毎日毎日を充実した気持ちで過ごせるであろう。

自己に対する概念には、セルフ・エステームやコンピテンスなど様々な理論や考え方があるが、本研究では人が実際に行動を起こそうとするとき大きな推進力として作用する「自己効力感」という概念を使って論を進め、学校教育に対する提言をおこなうことを目的としたい。

2 自己効力感とは何か。

(1) 自己効力感とは

自己効力感とは、単に効力感ともよばれているが、アメリカの心理学者バンデューラ (Bandura, A) が提唱した概念であるセルフ・エフィカシー (Self-efficacy) の訳語である。バンデューラによると、自己効力感とは、ある課題を自分の力で効果的に処理できるかどうかの予期 (期待) である。そして、この期待は、資料1のように、効力期待と結果期待の二つに分けて考える。結果期待とは、ある行動がどのような結果生み出すかという期待である。効力期待

とは、ある結果を生み出すために必要な行動をどの程度うまくできるかどうかの予期である(中澤 潤ら1988)。また、桜井茂男・桜井登世子(1991)によれば、効力期待(自己効力感)とは、ある課題遂行に対する「自信」であり、自分が意図している結果を生じさせるために必要な行動を、うまくできるかどうかの「自信」であると述べている。さらに、竹綱誠一郎ら(1998)によれば、人が「ある行動」をすれば、「こういう結果」になるとわかっているにもかかわらず、自らが必要であると思われる行動ができるか自信がなければ、結局努力しないであろうと考えられる。したがって、効力予期が人の行動により大きく影響し、自分がどの程度の効力予期をもっているかを認知したときに、その個人には自己効力感があるといえる。学校現場においても、個々の生徒の自己効力感の大きさが学習面、運動面、特別活動等様々な場面で生徒の積極性、自主性に大きく関与していると考えられる。

(2) ストレス理論における自己効力感の有効性

前節では、自己効力感とはいかなるものかについて論述してきたが、本節においては、生徒のメンタルヘルスを考える上で非常に重要な鍵を握っていると考えられる、ストレスと自己効力感の関係を述べてみる。

ストレスという言葉は現在では、日常語として定着している。嶋田洋徳(1995, 指導と評価, 41, 11月, 小学生のストレス, p12)によると、嫌悪的あるいは脅威的であると感じられる刺激や出来事のことを「ストレッサー」、それによって引き起こされた情動的、認知的、身体変化のことを「ストレス反応」とよぶ。「ストレス」とは、このストレッサーとストレス反応を包括的に表現する言葉と定義している。また、最近のストレス研究によると、ごく日常的に経験している比較的ささいな学校ストレッサー(デイリーハッスルズ)の蓄積のほうが、非日常的な出来事(例えば、近親者の死や火事など)のストレッサー(ライフイベント)よりも子どものストレス反応(抑うつ感、不安感、イライラ感、無気力感、身体反応など)に深い関係があるとみられるようになってきた。前述の様々な問題行動も、現代社会の歪みもたらすストレッサーによって引き起こされた青少年のストレス反応の現れ、とみることもできる。

一方、同じストレッサーを受けても皆同じようにストレス反応をするわけではなく、表出されるストレス反応には大きな個人差があるのも事実である。これは、個人によってそのストレッサーを認知する度合いが異なるため、と考えられている。例えば、定期試験に対して毎回プレッシャーを感じている生徒もいれば、全然プレッシャーを感じない生徒もいる。この場合、ストレッサーとしての定期試験が、前者の生徒に与える影響と、後者の生徒に与える影響は全く異なると考えられる。この個人差を説明する要因として、Lazarus, R. S. と Folkman, S (1984) はストレッサーに対する「認知的評価」(ストレッサーの影響性をどのように評価するか、ストレッサーをどの程度コントロールすることができるかという主観的評価)をあげている。嶋田は、この認知的評価を高めれば、ストレス反応(様々な問題行動)を軽減することが可能であると考えている。そして、この認知的評価向上の鍵を握っているのが、自己効力感である。この自己効力感を高めてやれば、自分が意図している結果を生じさせるために必要な行動を、うまくできるかどうかの「自信」が高まり(自己コントロール感が高まり)、ストレッサーを自己を脅かすプレッシャーとする見方が減少するか、なくなってしまう(その障害を自分な

りにうまく切り抜けられるだろうと認知できる)。したがって、ストレス反応をより少なくすることが可能であると考えられる（これらの関係については資料2を参照）。

Bandura (1995) も、同じ環境ストレスにさらされていても、自己効力感の高い者はストレスを自分でコントロールできると思うので平静でいられるが、自己効力感の低い者はストレスを自分でコントロールできないと感じ、心身の健康に悪影響を及ぼすと述べている。

同様に、自己効力感がストレスに対して有効にはたらくことを明らかにした先行研究を見ると、前田基成(1986)は、朝、母親と離れることができず登校を拒否していた10歳の女兒の教育相談過程において、登校行動に対する自己効力感が上昇するにつれて、母親とも不安なく別れ、一人で登校できるようになった事例を報告している。坂野雄二(1988)はテスト不安と自己効力感との関連を調べ、自己効力感が、脅威的な場面における不安覚醒水準に予言者になることや、自己効力感を低下させない対処方略を取らせることによって、テスト不安を予防することが可能となることを明らかにしている。嶋田(1996)は、中学生の心理ストレス過程に対する自己効力感のストレス軽減効果を検討し、自己効力感が上昇した生徒は、学校ストレスに対するコントロールの可能性が高まり、適切なストレスに対処する方法を多く併用するようになり、様々なストレス反応の表出が低下することを明らかにしている。前田・坂野(1987)は、個人がこの自己効力感をどの程度身に付けているかを知覚することで、その個人の行動の変容を予測し、情動的な反応を制御する重要な要因になることを明らかにしている。

3 自己効力感を育てる教育の提言

以上見てきたように、高い自己効力感をもつことは、様々なストレスに囲まれて生活している生徒たち一人一人が、日々たくましく生き、さらに自己実現を図っていくためにも極めて意義のあることと考えられる。そこで、本節では、個々の生徒の自己効力感を高めて行くために、我々教師が心がけることを考察し、教育への提言としたい。

伊藤秀子(1994)は、Banduraの研究より引用し、自己効力感を高める方法を、①行動の達成②代理経験③言語的説得④情動喚起に分けている。「①行動の達成」とは、自分自身で直接やってみて、できたという成功体験をもつことであり、最も効果的な方法であると述べている。「②代理経験」とは、他者の行動を観察し、学ぶことであり、モデリングとも呼ばれている。「③言語的説得」とは、他人より、助言を得ることである。経験を基礎としていないため、①より劣るとされている。「④情動喚起」とは、情意面で安定させたり、やる気を喚起することである、と述べている。また、桜井茂男(1997)は、学習意欲を高める観点から、自己効力感を高める方法として、生徒の自己選択場面を多く設けること(教師が指示して行うよりも達成感が大きく、自己効力感の高まりもより大きくなる)。生徒が成功体験を積み重ねられるように配慮すること(成功体験の積み重ねにより、自己に対しての自信が深まる)。できるだけ生徒を称賛すること(生徒の自己受容感が増大し、自信が付く)。自己評価を用いること(自己効力感を育てやすい自学・自習につながる)。ピグマリオン効果を利用すること(生徒に対する教師の期待が、教師に認められているという生徒の他者受容感と自己効力感を高める)などをあげている。

したがって、学校現場で我々教師が心がけることは、

第一に、教師と生徒、生徒どうしの人間関係を深められるように支援することである。生徒を取り巻く人間関係の深まりは、自分は周りの者から受け入れられているという他者受容感、さらには、自分で自分を受け入れられる自己受容感の高まりをもたらし、自己効力感が高まってくると考えられる。

第二に、できる限り生徒に体験活動を与え、しかも、自主的に自己選択できる機会と場の提供を心がけることである。生徒が自己選択し、これが達成したときの成徳感是非常に大きなものが予想され、その結果として自己効力感が大いに高まると考えられる。

第三に、生徒の個性を尊重することである。人は皆それぞれ個性をもっており、異なる存在である。安易に他の者と比べたり、画一化した指導では、一部の生徒しか救われない。個々の生徒の個性に注目し、そのよさを伸ばせるよう、個性を尊重した支援があつてこそ、生徒個人個人の自己効力感を高めることができよう。

第四に、評価の工夫をすることである。例えば、日頃から生徒の活動に対する努力や意欲などを評価し、生徒の意欲の向上がはかれるように心がけるとともに、生徒が自分の成長を自分で確かめることのできる自己評価を積極的に用いれば、自分の進歩を自覚することができ、自己効力感が高まると考えられる。

第五に、教師からの支援を受けやすい環境づくりを心がけることである。現代の子供は様々な、ストレスを受け、心を痛めていることが予想される。日頃から、教師がカウンセリングマインドをもちつつ、生徒の情意面のサポートを心がければ、生徒の心の安定につながり、自己効力感を高められると予想される。

第六に、教師が生徒のモデルになれるような存在になるように心がけることである。特に、思春期は、それまで絶対的であると思っていた親の存在や親の価値観が揺らぎ、その結果として親から一定の距離を置き、新たに自分のモデルとすべき対象を探す時期である。この時期の重要な他者として、友人はもちろん、教師の存在が生徒の自己を形成する上で大きな影響を与えると考えられる。したがって、極論すれば、教師の一挙手一頭足が生徒の行動に影響を与えてしまうと考えられる。我々教師は、この事実を厳粛に受け止め、襟を正していかなばならないだろう。

最後に蛇足ながら、自分に自信をもてる人間を育てるためには、人生の各発達段階における発達課題も、ぜひ忘れてはならないと考える。人生の各発達段階における発達課題を達成した者は、より社会にうまく適応することが可能となるであろうし、そのことで自分に対する自信も着実に育って行くと考えられる。幸い本市には生涯学習・生涯発達を考える上で、優れた参考書とでも言うべき「足利市の教育目標」という冊子があり、人生各時期での目標、この目標を達成するための具体策も明らかにされている。学校現場や地域社会や家庭で、子どもたちを支援するとき、ぜひこの「足利市の教育目標」を有効に活用したい。

以上、生徒一人ひとりの自己効力感を高めるための提言を行った。

変化の急激な現代社会は、様々なストレスを子どもたちに与えている。この困難な時代にへこたれることなく、たくましく、心豊かに生きるためには、子どもたち一人一人の自己効力感を高めるてやるのが大切であり、このことを今後の教育実践に生かして行きたい。

【資料】

- 〈資料1〉 伊藤秀子 1994 自己の能力を信じる「バンデューラの自己効力論」
梶田叡一編「自己心理学への招待 -人とその理論-」有斐閣 (p.196より)

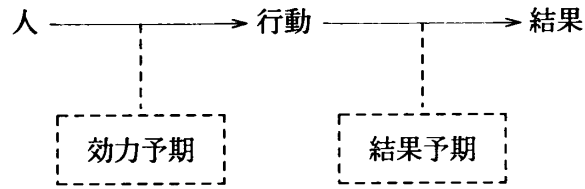
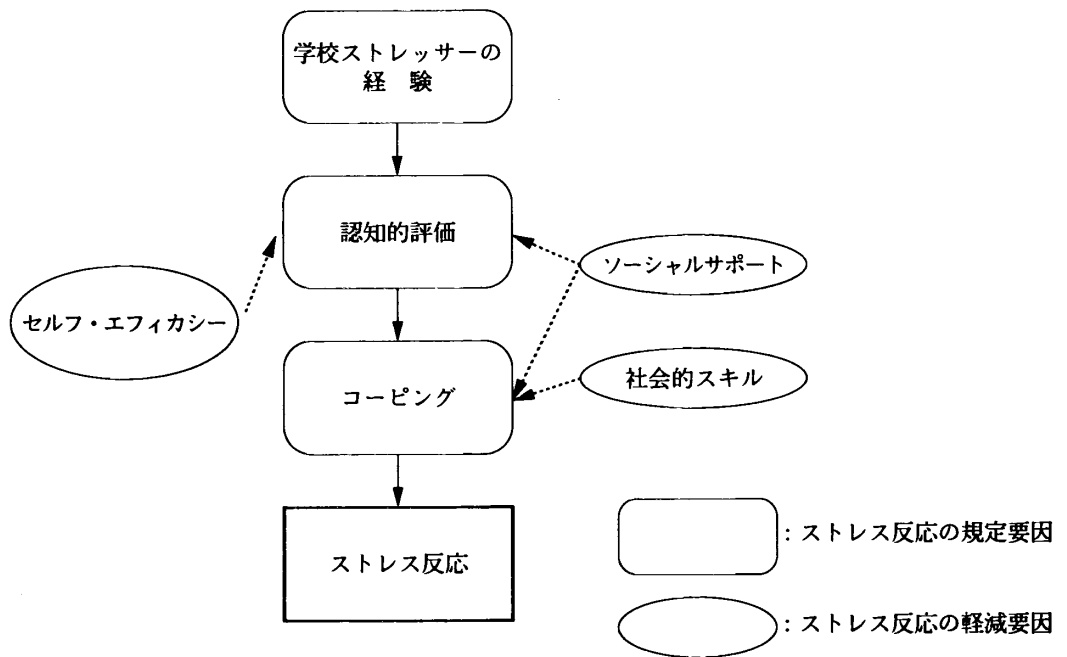


図 効力予期と結果予期の関係 (バンデューラ、1977)

- 〈資料2〉 嶋田洋徳 1996 中学生におけるセルフ・エフィカシーの心理的ストレス軽減効果
ヒューマンサイエンスリサーチ, 5 (p.57より)



小中学生の心理的ストレス過程 (学校ストレスモデル: 嶋田、1996)

【引用・参考文献】

- (1) 文部省 1999 中学校学習指導要領（平成10年12月）解説－総則編－
- (2) 足利市生涯学習推進本部・足利市生涯学習推進委員会・足利市教育委員会 1998 「足利市の教育目標」
- (3) Banbura,A, Edited by 1995 SELF－EFFICACY IN CHANGING SOCIETIES Cambridg University Press. (A.バンデューラ編：本明 寛・野口京子監編 1997 激動社会の中の自己効力感 金子書房)
- (4) 伊藤秀子 1994 自己の能力を信じる「バンデューラの自己効力論」梶田叡一編 自己心理学への招待－人とその理論－ 有斐閣
- (5) Lazarus, R. S & Folkman, S 1984 Stress,Appraisal,and Coping Springer Publishing Company,Inc New York (ラザルス, R. S・フォルクマン著, 本田 寛・春木 豊・織田正美監訳 1991 ストレスの心理学－認知的評価と対処の研究－ 実務教育出版
- (6) 前田基成・坂野雄二 1987 筑波大学臨床心理学研究
- (7) 毎日新聞、朝刊 1998 2月19日付第30面 「子供の変化」に悩む
- (8) 毎日新聞、朝刊 1998 12月4日付第1面 「子供の体験」文部省調査
- (9) 毎日新聞、朝刊 1999 5月14日付第26面 日本の中・高生は将来に悲観的
- (10) 朝日新聞、朝刊 2000 8月5日付第2面 不登校13万人超す
- (11) 中澤 潤・大野木裕明・伊藤秀子・坂野雄二・鎌倉雅彦 1988 社会的学習理論から社会認知理論へ－Bandura理論の新展開をめぐる最近の動向－心理学評論, 31, 229－251
- (12) 坂野雄二 1988 テスト不安の継続的变化に関する研究 早稲田大学人間科学研究, 1, 31－44
- (13) 坂野雄二・東上光彦 1993 セルフ・エフィカシー尺度：上里一郎（監修）『心理アセスメントハンドブック』西村書店, pp478－489
- (14) 桜井茂男・桜井登世子 1991 児童用領域別効力感尺度作成の試み 奈良教育大学教育研究所紀要, 27, 131－138
- (15) 桜井茂男 1997 学習意欲の心理学－自ら学ぶ意欲を育てる－ 誠信書房
- (16) 嶋田洋徳 1995 小学生のストレス 指導と評価, 41, 11月号, 12－16
- (17) 嶋田洋徳 1996 中学生におけるセルフ・エフィカシーの心理的ストレス軽減効果ヒューマンサイエンスリサーチ, 5, 55－68
- (18) 竹綱誠一郎・鎌原雅彦・沢崎俊之 1988 自己効力感に関する研究の動向と問題 教育心理学研究, 36, 2, 172－184
- (19) 波多野誼余夫・稲垣佳世子 1981 無気力の心理学 中公新書