

こんにちは、東京京橋カウンセリングオフィスです。

『こころとからだの健康』をテーマとして、日々の暮らしに役立つような情報を発信していきたいと思います。第39回では、「自己効力感」についてご紹介していきます。

「自己肯定感」という言葉は、皆さんも1度は聞いたことがあると思います。自己肯定感とは、「ありのままの自己を肯定する感情」のことを指します。では、似たような響きの「自己効力感」とは何でしょうか。

「自己効力感 (セルフエフィカシー)」とは、「自分がその行動をこの程度うまく行うことができる」という信念のことです。バンデューラ(Bandura, A.)によれば、「自己効力感」は

- ① 遂行行動の達成：自分で直接体験すること
- ② 代理的経験：他者の成功や失敗を観察すること
- ③ 言語的説得：やればできるということを他者や社会から説得されること
- ④ 情動的喚起：生理的変化を体験すること

以上の4つの情報源に基づいて生じます。

近年、自己効力感ビジネスシーンや教育、予防医学などで活用されています。自己効力感が高まることで、新しいことに挑戦したり、今の習慣を変える「行動変容」につながったりします。

逆に、自己効力感が低いままになってしまうことで、劣等感が強まったり、物事をすぐに諦めてしまったりする傾向があります。

とはいえ、すぐに自己効力感を自分1人で高めていくことは難しい場合もあるでしょう。東京京橋カウンセリングオフィスでは、みなさまのお話を伺いながら、自己肯定感や自己効力感を高めていくお手伝いをさせていただきます。どうぞお気軽にお問い合わせください。

#### 参考文献

日本心理学所学会連合心理学検定局. 心理学検定基本キーワード改訂版. 実務教育出版. 2009.

丹野義彦, 石垣琢磨, 毛利伊吹, 佐々木淳, 杉山明子. 臨床心理学. 有斐閣. 2015.