



認知の歪みと自己効力感の関係

自分や他者を否定する意味で「全然…」「いつも…」「一度も…」「みんなが…」「誰も…」などのつぶやきが聞かれたら、それは“極端で非現実的なバランスの悪い認知（**認知の歪み**）”から生じている可能性があります。認知の歪みを背景としたこだわり行動は、人格形成にネガティブな影響を及ぼしたり、社会的に不適切であったりする場合が多いものです。特定の物や分野などが好きといった興味関心からのこだわり行動（楽しんだり安堵したりするための行動）とは質的に異なってきます。

では、認知の歪みはどのようにして生まれるのでしょうか。三重大大学の松浦直己先生（前号の参考文献の著者）は、キーワードは“**自己効力感**（self-efficacy）”と述べています。

自己効力感とは、「自分ならできる」「きつとうまくいく」と認知していること、すなわち「**目標を達成するための能力を、自分はもっていると認知していること**」を言います。

自己効力感を構成する要素に、**結果予期**と**効力予期**があります。結果予期とは、ある特定の行動を取ることによって得られる結果（成功するか失敗か）の予測のことで、例えば「毎日〇時間運動すれば、自分が目指す体をつくれる」と成功を予測できる場合は“結果予期が高い”と言います。一方の効力予期は、求める結果を得るための行動（毎日〇時間運動をする）を自分が実行できるかどうかの予測を言い、できそうな場合は“効力予期が高い”と表現します。

結果予期が高く、効力予期も高ければ、良い結果への自信と期待感をもって意欲的に取り組むことができますが、結果予期が高くても、「自分にはできそうもない」と効力予期が低いと、がっかりして意欲は低下してしまいます。また、本人なりに頑張っても、期待したような結果が得られない状況が続くと、「取組んでもどうせ無駄だ」「自分は能力がない」と無力感（**学習性無力感**）を募らせてしまうことになります。これらのネガティブな感情や思考の積み重ねが、極端で非現実的な認知、すなわち「自分は何をやってもだめだ」「誰も自分を助けてくれない」「この先も自分はうまくやれない」といった否定的予測を生むもとになりやすく、やがてそれが「そうに違いない」といった確信・信念となってしまうのです。



自己効力感には大きく次の3つのタイプがあり、これらを高めていけるための働きかけを行うことが、認知の歪みを解消する鍵となります。

- ◆ 新しいことに対して「自分ならできるはずだ」… 自己統制的自己効力感
- ◆ 対人関係において「自分ならうまくやれるはずだ」… 社会的自己効力感
- ◆ 学業に関して「自分ならば習得できるはずだ」… 学業的自己効力感

自己効力感を高めるには、各タイプに共通して次の4つの切り口があります。

- 達成経験： 自分自身でやり遂げたという成功体験、個に応じた小さな達成経験の積み重ね
- 代理体験： 成功している他者の行動を観察し、あたかも自分のことのようにイメージする体験を通して、「これなら自分にもできそう」と思えるようになること
- 言語的説得： 褒められる、励まされる、大丈夫と説かれるなど、信頼する他者の言葉
- 生理的情緒的喚起： 自分の心身の状態（緊張しているか、リラックスしているかなど）に注目し、いつも通りで調子が良ければ「きっと大丈夫」と思うこと

優れた指導力を発揮されている先生方は、
おのずとこれらの視点を織り交ぜて日々指導
されているのだと思います。

担当：学校生活適応支援アドバイザー 飯山・大瀧
TEL 639-4392（支援要請は 639-4381）