

教育相談のお知らせ

さわやかな季節となり学校も明日から後期に入ります。さて、4月にお知らせ致しましたように、本校ではスクールカウンセラーとして臨床心理士の中筋裕子さんをお迎えして教育相談を実施しています。10月19日から12月14日までの教育相談実施日を下記の通りご案内いたします。

記

1. 日 時

なかすじ ゆうこ

スクールカウンセラー 中筋 裕子さんの来校日

10月： 19日(水) 26日(水)
11月： 2日(水) 9日(水) 16日(水) 30日(水)
12月： 7日(水) 14日(水)



10:30 ~ 11:20 (授業中)……保護者からのご相談

11:55 ~ 12:35 (昼休み)……生徒本人、又は保護者からのご相談

13:00 ~ 14:50 (授業中)……保護者からのご相談

15:05 ~ 16:30 (放課後)……生徒本人、又は保護者からのご相談

※ 原則として1回の面談時間は、授業中は50分、昼休み・放課後は40分とします。

2. 場 所 生徒相談室 (本館1階)

(生徒相談室前の階段下左手に待合場所があります)

3. 相談申し込み方法

ア) 保護者の方 事前に必ず電話で下記までお問い合わせ下さい。

TEL 06-6303-5661 大阪府北野高校 保健室

イ) 生 徒 (次のうちいずれかで)

- 直接相談室へ行って、中筋さんに話す。
- 保健室前の相談予約カードに記入し、予約カード用ポストに入れる。
- 保健室の先生を通じて申し込む。

スクールカウンセラー 中筋裕子さんより

夏休みが終わって1カ月が経ちましたね。皆さん、普段のリズムを取り戻せていますか？心身ともに、夏の疲れが出てくる頃なので、休みを取り入れながら気持ちを切り替えていきましょう。

モチベーションについてのお話の第三回は、「自己効力感」です。

この夏休み、オリンピックが開催されていきましたね。柔道金メダリストの川井梨紗子選手が「絶対に金メダルを持って帰るという気持ちで（リングに）上がりました」と話していました。トップアスリート達が、このような力強いコメントをしているのを、皆さんよく耳にするのではないのでしょうか。それも、無理をして言い聞かせている…というのではなく、潔いほどの自信が感じられます。この自信はどこから湧いてくるのでしょうか。



モチベーションをあげるためには、目標の設置の仕方にポイントがある…というお話をしてきました。ただ、目標を設置する際に、どうしても小さな目標しか立てられない、あるいは、逆に、なぜか無理な目標しか立てられない人がいます。それが、皆さんの中にある「自己像」の問題と関係してくるのです。

私達は、自分なりの「自分ってこんな人間」というイメージを持っていますが、それは客観的なものではないはずで、小さい頃から周りに「ダメだね」と言われてばかりだった人は、「自分は能力が低い」と思い込みやすい…と言うとわかりやすいでしょうか。劣等感の強い人は、目標を立てる時にも過小な目標しか立てられないでしょう。逆に不安から、過剰に高い目標を設置しては達成できずに自己評価を下げる…ということも起こります。

そのような時、目標について考えるよりも、自己評価について振り返ってみることが必要かもしれません。「私はきっとできるはず」というような、自分に対する信頼感や有能感のことを「自己効力感」と言います。多くの場合、根拠はありません。単なる楽観主義のようにも見えますが、こういう信念が持てるかどうか、行動に移す実行力、困難があってもやり続ける継続力に影響を与える…と、心理学者アルバート・バンデューラが述べています。つまり、モチベーションのエネルギー源のようなものなのですね。

自己効力感とは、自己肯定感とも自尊心とも違い、性格傾向や生育環境に関わらず、次の4つの方法で高めることができると言われています。

1. **達成体験**…実際に努力して何かを達成できた経験を持つこと。このことを過小評価せず、「自分はやればできた」という信念として胸に刻むことです。できないことは山ほどありますが、できないのではなく、できることを探す姿勢が大切です。これが最も自己効力感を高めるのに役立つようです。「ツァイガルニク効果」という概念がありますが、人間は達成できたことよりできなかったことの方が記憶に残りやすいとされていますので、できたことは、自信を持ってインプットしてあげましょう。
2. **代理体験**…他者が実行し、成功しているのを見て、「あいつにできているなら自分にも?!」と思うことです。同年代や同性など、属性の近い人が頑張っている番組などを見て、自信が湧いてくることはありませんか？これを積極的に利用しましょう。
3. **言語的説得**…自分に能力があることや、達成の可能性があることを言葉で繰り返し説得されること。自分で自分に「私はできる」と言い聞かせることもそれに当たります。
4. **生理的状態**…お酒で気分が高揚した大人が大きなことを言っているのを耳にしたことはありませんか？心身の状態によっても自己効力感は変わってきます。できるだけリラックス状態に自分を持って行くよう意識する必要があります。