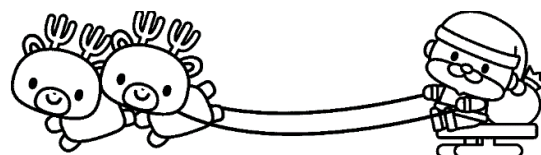


豊田市立岩倉小学校  
保護者の皆様へ

## ✿ スクールカウンセラーだより ✿ vol.8

こんにちは。2021年も残りわずかとなりました。一年を振り返った時、上手くいったことばかりではなく、上手くいかなかったことも一緒に思い起こされるお子さんもいるかと思います。そこで諦めず「来年は頑張るぞ」と思えるように、意識して取り組めることは何でしょうか。

### ☆やる気になるための「自己効力感」☆



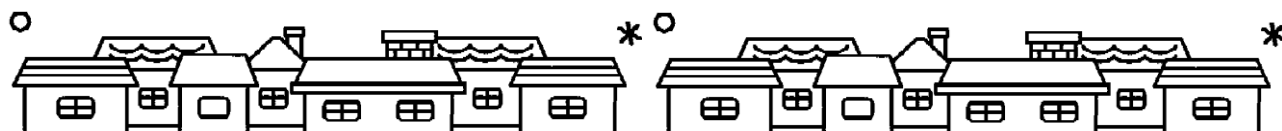
「こうすれば上手くいく」と分かっているけど実行できない、という時があるかと思います。

心理学者のバンデュラは、物事を実行するために必要な要素を、「こうすれば上手くいく」という方法を知っていることと、「自分はそれができる」という信念をもっていることの二つに分けました。特に後者は重要であり、「自己効力感」と呼ばれています。この自己効力感を高めるためには、以下の4つが効果的であると言われています。

- ① 直接的達成体験：実際に自分で行動を達成できた体験
- ② 代理的体験：他者が達成しているのを見て「自分にもできそう」と感じる体験
- ③ 言語的説得：他者から「あなたならできるよ」と励まされる体験
- ④ 生理的情緒的喚起：「体調が良い」「リラックスできている」「ワクワクする」などの状態

例えば、「上手くいったね!」と伝え成功したことをお子さんが実感できるようにする、お手本を見せる、生活リズムを整える、などがお子さんの自己効力感に繋がると考えられます。

<参考HP：よくわかる教育心理学 中澤潤（編） ミネルヴァ書房>



### ☆相談について☆

\*相談日時\* 基本、水曜日の10時半～16時半です。相談日は以下の予定です。

12月	15日、22日	1月	12日、19日、26日
-----	---------	----	-------------

\*相談方法\*

相談は基本的に、予約制になっています。相談を希望される場合は、担任の先生または教頭先生にご連絡ください。(TEL: 58-0119)



## スクールカウンセラーだよ！



みなさん、こんにちは。

2021年が もう少しで 終わりますね。どんな 一年 でしたか？

習い事が上達したこと、テストで100点が取れたこと、など、  
上手くいったこともあれば、上手くいかなかったことも あったかも しれません。

でも、上手くいかなかったとしても、目標に向かってチャレンジしたあなたは  
すばらしい！来年はこんな風にチャレンジしてみませんか？

### ① できた自分をほめる

がんばって上手くいったら「よくやった自分！」とほめましょう。

### ② まわりの人のまねをする

上手くいってる人はどうやってるかな？よく見てまねしてみよう。

### ③ 自分をはげます

「自分ならできる」と言ってみよう。友だちに「君ならできるよ」と  
言ってあげられると、もっとすてきですね！

