

## 子どもの「やる気」はどこから？

私たちが何かに取り組むとき、「やる気（モチベーション）」があるとないのでは、その過程の楽しさや結果にも違いが出るものですよ。

やる気の高さにつながる感情として大切なものに「自己効力感」というのがあります。「自己効力感」とは、「自分はこれくらいできる」「自分ならできる」という自分自身への期待です。



### 自己効力感を高める4つのこと

- ①成功体験…自分自身が何かを達成・成功した体験  
\*これが最も重要！ 小さな成功体験を積み重ねることで、「自分はやれる」という気持ちと達成感を持てるようになる。
- ②モデリング…親や友達などの行動を見て学ぶこと
- ③言語的説得…信頼できる人からの「あなたならできる」といった励まし
- ④心身の状態を整える…リラックス、あるいは程よい緊張感など

### 自己効力感や自尊心を高める親の関わり方

- ①得意なところを細かく探して、たくさんほめる  
漠然とほめるのではなく、具体的に指摘してほめてあげましょう！
- ②結果より、「プロセス」をほめる
- ③子どもの性格をポジティブにとらえる。  
「うるさい子」は「元気な子」、「引っ込み思案な子」は「慎重な子、優しく見守る子」。  
ネットで「リフレーミング辞典」と検索すると、たくさんの例がのっていますよ。
- ④注意するときは、そのことだけを言う  
「いつもこうなんだから」「ほら、やっぱり」などの余計なことは言わない。
- ⑤他者と比較しない  
きょうだいや友だちとの比較は禁物！



2学期もどうぞよろしくお願ひいたします。何かありましたら、お気軽にご相談ください。

(美園小スクールカウンセラー 荻原高子)

#### スクールカウンセラーの勤務予定日 (2学期分)

9/28(水)、10/12(水)、11/2(水)、11/16(水)、12/7(水)

**相談の申し込み方法** お子さんの連絡帳か電話で、スクールカウンセラーとの相談希望日時をお伝えください。その後、調整をしたいと思います。 美園小：72-8088