

心が折れない、ストレスに強い人材を育成

レジリエンス入門

第5回 自信の源の自己効力感を高める

Resilience

オープニング

受講にあたってのお願い（1）



- ① 講義中は音声を「ミュート」、ビデオ画面を「オフ」でお願いします。
- ② 質問またはトラブルの場合は、事務局（岡田さん）までチャットでお伝えください。質問の回答はクロージング時にさせていただきます。
- ③ 本セミナーは録画させていただきます。参加者の顔は録画されません。



- 勉強会の開始後に事務局から本日のスライドのPDF資料がチャット機能を通じて送られます。演習での質問が含まれていますので使用下さい。

オープニング

受講にあたってのお願い（2）



- 約1時間の講義後に演習があります。ブレイクアウトルームに移動して演習を行ってください。
 - 画面はオン・オフどちらでも構いません。
 - 演習参加を希望されない方は事前に事務局（岡田さん）にチャットでお伝えください。
- 心理的安全性の高い場づくりのため、下記4点のご協力をお願いします。
- | | | | |
|-----------------|------------------|---------------|---------------|
| 肯定的
Positive | 好奇心
Curiosity | 共有
Sharing | 機密
Privacy |
|-----------------|------------------|---------------|---------------|
- クロージング後に録画を終了し、閉会した後に、講師が質疑応答を受け付けます。ご希望の方は、残ってください。

オープニング

講師の紹介

久世 浩司 (くぜ こうじ)

ポジティブサイコロジースクール代表

- 岐阜県大垣市生まれ
- 慶応義塾大学 → P&G → スクール経営/著者/講師
- 応用ポジティブ心理学準修士(GDAPP)
- 認定レジリエンス マスタートレーナー



レジリエンスに関する書籍を10冊以上、累計20万部を刊行。

コンテンツ

1) オープニング

2) 自己効力感とは？

3) 自己効力感を高める4要素

4) コーチング演習

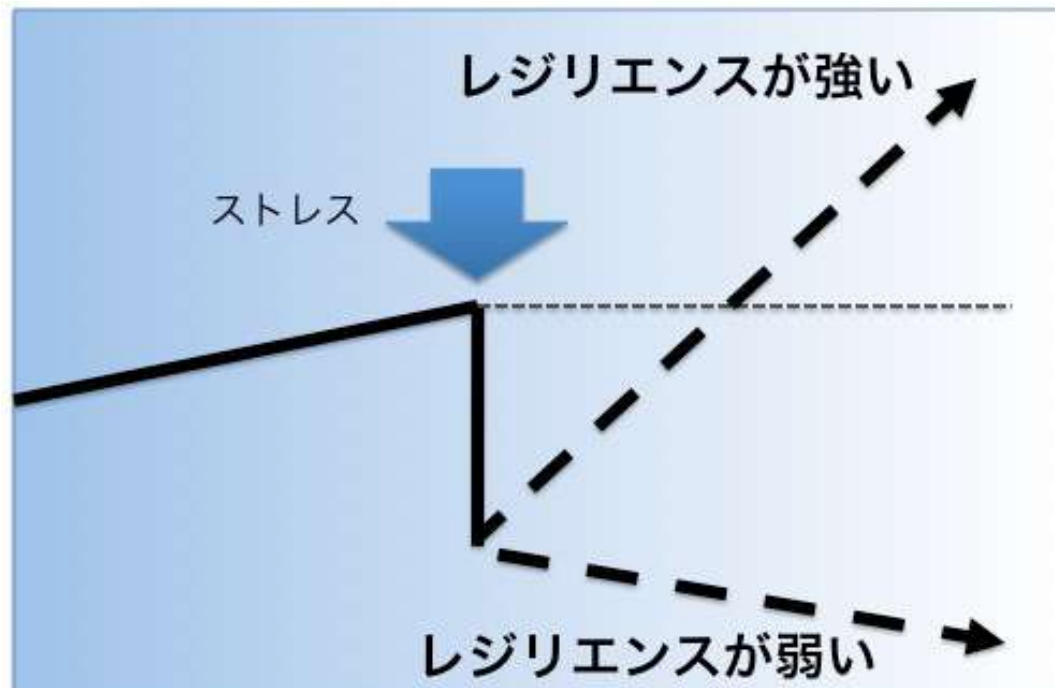
5) クロージング

オープニング

レジリエンスの定義

レジリエンスとは、逆境や困難、強いストレスに直面したときに、
適応する精神力と心理的プロセスです。

(APA 全米心理学会)

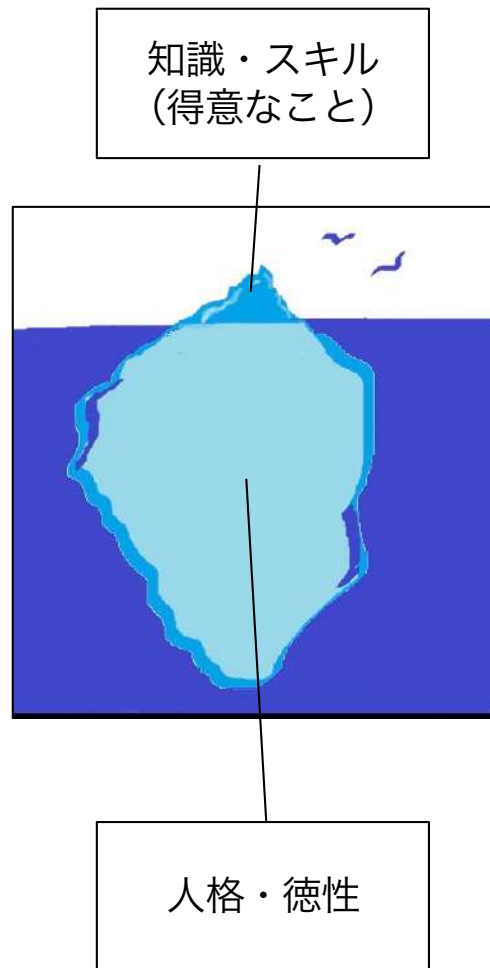


解説

- レジリエンスは日本語で「立ち直り力」「反発力」を意味します。
- レジリエンスは大人・子供を問わず、誰にでもあるものです。
- レジリエンスは、訓練によりトレーニングすることが可能です。

強みの研究

レジリエンスの基盤としての強み



- ポジティブ心理学では、VIAの人格の強みが主流。
- VIA強みの活用には以下の効果があります。
 - **ストレス耐性とレジリエンスの高まり**
 - 自信や自尊心が増加
 - 幸福感がアップ
 - 抑うつの特徴が減退
 - 目標達成力
 - 仕事で能力を発揮

(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, et.al., 2005; Clifton & Anderson, 2001)

VIA強み3つの効用

1. 緩衝力

バッファ機能でストレスを緩和し心を保護



2. 解釈力

状況を柔軟に捉え、再評価し考え方を転換



3. 回復力

ストレス前の心理状態に戻る



レジリエンスを高める7つの技術



ネガティブ感情から抜け出す技術
ネガティブ感情が生まれたらまず「認知」し、「気晴らし」の方法をとる
役に立たない思いこみを手なずける技術
自分の思いこみを知り、効果的に対処して、ネガティブ感情をコントロールする
自己効力感を身につける技術
困難な課題や挑戦に直面しても「自分ならできる」と信じる力を身につける
自分の強みを活用する技術
自分の「強み」を把握し、逆境や新しいチャレンジの場面で活用する
ソーシャル・サポートをもつ技術
支えてくれる家族、友人、同僚を、困難を乗り越える力としてとらえる
感謝のポジティブ感情を高める技術
感謝の感情を豊かにして、ストレスに負けない強い心を手に入れる
痛い経験から意味を学ぶ技術
過去の逆境体験と向き合い、どう乗り越えたのか自省することで次の困難に備える



コンテンツ

1) オープニング

2) 自己効力感とは？

3) 自己効力感を高める4要素

4) コーチング演習

5) クロージング

自己効力感

自己効力感の研究者

アルバート・バンデュラ

- カナダ人、スタンフォード大学心理学部教授、全米心理学会長(1974)
- 社会学習理論を提唱（後に社会認知理論へ発展）
- 「ボボ人形」のモデリング実験で有名（「報酬と罰は学習の本質である。子供を含め、人は他者の行為を観察し模倣することで学習する」）
- 世界で学術論文が最も引用された研究者の一人
- オバマ大統領から「National Medal of Science」を受章



自己効力感

自己効力感と自信・自尊心との違い

自信 Self-confidence	自尊心 Self-esteem	自己効力感 Self-efficacy
自分の能力・考え・行動 への確信を表す 一般用語 過信(ナルシズム)のリスク	自分自身の価値を表し、 自己評価とも言う 心理学に由来する用語 バランスが大切	目標達成の能力への信念、 自己の有能感を表す 心理学用語 モチベーションと相関

自己効力感の研究により、人は自己発達の主体であり、自らが望む未来を達成するために適応し、自己調整できると認識するようになりました。

Bandura, A., & Wessels, S. (1994). Self-efficacy (Vol. 4, pp. 71-81). na.

ワークシート

「自己効力感レベルをチェック！」

以下の文章は、あなた自信についての本当かまたは本当でない記述をしています。1から4の尺度を使い、もっとも当てはまる記述の数字を書いて下さい。返答では心を開いて正直に答えて下さい。

① 全くあてはまらない ② ほとんどあてはまらない ③ ある程度あてはまる ④ とてもあてはまる

- | | |
|--|------|
| 1. 私は、一生懸命がんばれば、困難な問題でもいつも解決することができる。 | ①②③④ |
| 2. 私は、誰かが私に反対しても、自分が欲しいものを手にするための手段や道を探ることができる。 | ①②③④ |
| 3. 目的を見失わず、ゴールを達成することは私にとって難しいことではない。 | ①②③④ |
| 4. 予期せぬ出来事に遭遇しても、私は効率よく対処できる自信がある。 | ①②③④ |
| 5. 私は色々な才略に長けているので、思いがけない場面に出くわしても、どうやってきりぬければよいのか分かる。 | ①②③④ |
| 6. 必要な努力さえ惜しまなければ、私はだいたいの問題を解決することができる。 | ①②③④ |
| 7. 自分の物事に対処する能力を信じているので、困難なことに立ち向かってでも取り乱したりしない。 | ①②③④ |
| 8. 問題に直面しても、いつもいくつかの解決策を見つけることができる。 | ①②③④ |
| 9. 苦境に陥っても、いつも解決策を考えつく。 | ①②③④ |
| 10. どんなことが起ころうとも、私はいつもその事に対処することができる。 | ①②③④ |

採点方法

各回答の点数を合計します。平均値は29点で、より高い数値ほど効力感を表します。

合計点数

点

コンテンツ

1) オープニング

2) 自己効力感とは？

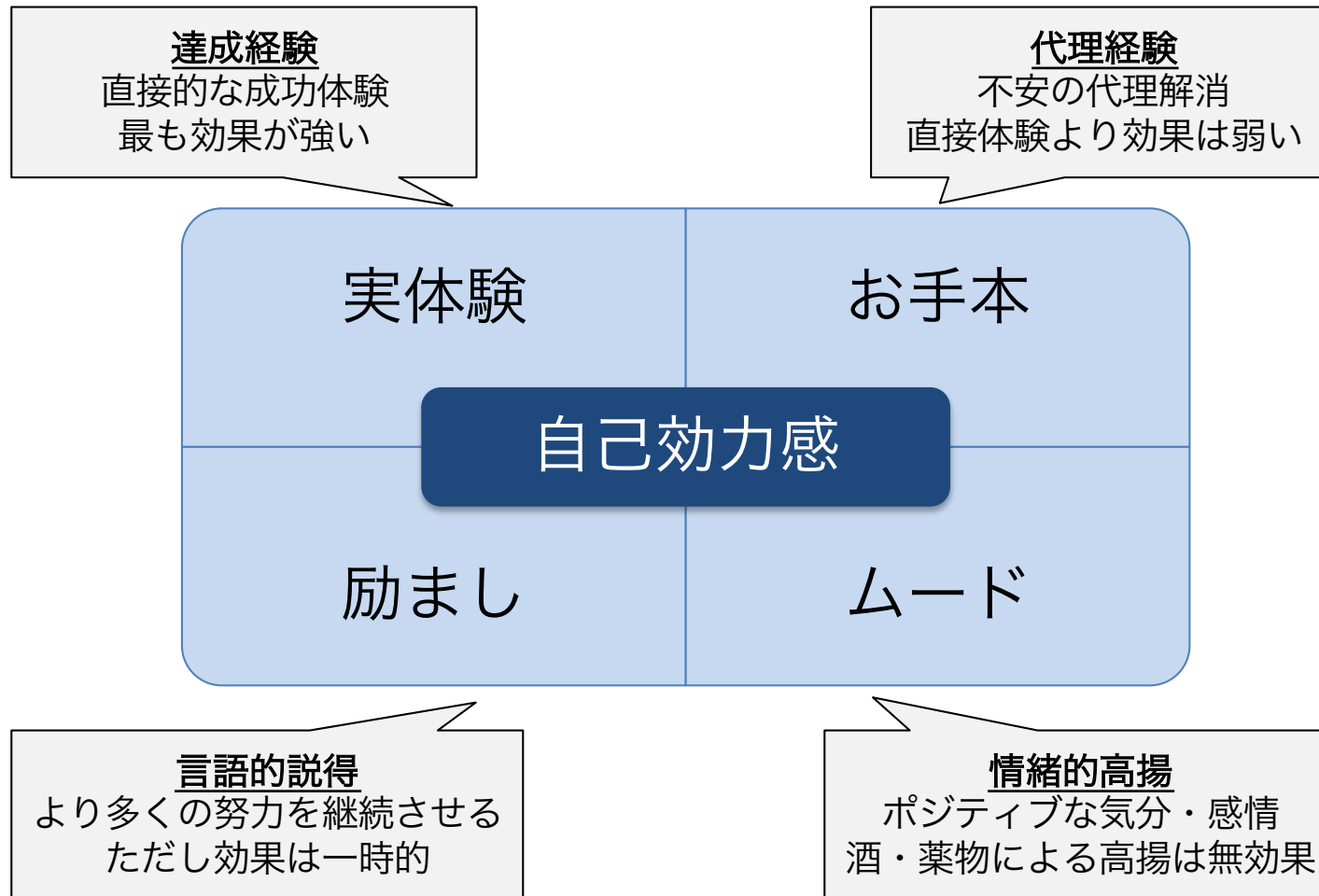
3) 自己効力感を高める4要素

4) コーチング演習

5) クロージング

自己効力感

理論： 自己効力感を高める4つの形成要因



Bandura, A., & Wessels, S. (1994). Self-efficacy (Vol. 4, pp. 71-81). na.

自己効力感

達成経験 (Mastery Experiences)

- 達成体験とは、新しい挑戦に取り組んで成功することで得られる経験のことです。自己効力感を築く最も効果的な方法です。
- 目標を設定し、目標達成への道のりで困難に立ち向かい、何度もこれを繰り返すことで、持続的な努力と逆境に対する忍耐が役立つと信じるようになり、成功への信念が育まれます。
- 対照的に、簡単に成功を繰り返すことで、迅速な結果を期待する傾向が生まれる可能性があります。これにより、失敗に対して簡単に意気消沈することがあります。
- 子育てや教育において、親は子供が失敗を経験することを防ぐという強い誘惑があります。しかし、失望を乗り越え、障害を乗り越えることを学ばない子供は、自己効力感を発展させる機会を逃すこととなります。結果として、その子供は成人期に待ち受ける課題を処理する際に、適切な対処法を身につけていない可能性があります。
- 失敗を経験することは、レジリエンス（回復力）を築くために重要です。これは、すべての失敗を学びの機会として捉え、異なるアプローチを通じて能力を高めるチャンスと見なすことによって実現されます。

Bandura, A. (2008). An agentic perspective on positive psychology. In S. J. Lopez (Ed.), *Praeger perspectives. Positive psychology: Exploring the best in people* (Vol. 1., pp. 167–196). Westport, CT: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.

自己効力感

代理経験 (Social Modeling)

- 代理経験、または社会モデリングは、バンデュラ博士の社会学習理論から発展しています。
- 自分に似ている人々の能力の行為を目撃することで、自己効力感が構築されます。
- 例えば、同年齢の男性がテレビで巨大なダンベルを持ち上げているのを見た若い男性は、自分も同じ重さのダンベルを持ち上げられると期待し、ジムでより一生懸命トレーニングするモチベーションにつながります。
- 自己効力感に影響するロールモデルは、以前は、身近な社会的環境で見つける必要がありました。しかし今では、インターネットや他のメディアを通じて、多くのロールモデルに触れることができます。
- 特に若い人々は、エリートアスリートや著名なアーティストをロールモデルとして憧れ、その言動や生き方から影響を受けます。

Wood, R., & Bandura, A. (1989). Social cognitive theory of organizational management. *Academy of Management Review*, 14(3), 361-384.

自己効力感

言語的説得 (Verbal Persuasion)

- 言葉による説得は、達成経験ほど強力ではありませんが、信頼する人から自分が目標を達成する能力を持っていると言われることは、自己効力感を強化し、その人は成功する可能性が高くなります。
- 「もし人々が現実的な励ましを受け取れば、彼らは自己の疑念に悩まされるよりも、より大きな努力をし、成功する可能性が高くなるでしょう」とバンデュラは主張します。
- そのため、優れた指導者は、ロールモデリングだけでなく、信頼できる励ましの声を活用します。
- また、私たちは自ら口頭で説得し、セルフトークにより自己効力感を高めることができることが示唆されています。その場合は、自己成就予言(Self-fulfilling prophecy)となります。
- ある研究では、特定のスイングの練習をする前にテニスプレイヤーが自己を奮い立たせるような励ましのセリフを言うグループは、そうしなかったグループよりも著しく良いパフォーマンスを発揮したという結果がありました。

Bandura, A. (2008). An agentic perspective on positive psychology. In S. J. Lopez (Ed.), *Praeger perspectives. Positive psychology: Exploring the best in people* (Vol. 1., pp. 167–196). Westport, CT: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.

Haggbloom, S. J., Warnick, R., Warnick, J. E., Jones, V. K., Yarbrough, G. L., Russell, T. M., ... & Monte, E. (2002). The 100 most eminent psychologists of the 20th century. *Review of General Psychology*, 6(2), 139-152.

自己効力感

情緒的高揚 (Physiological Arousal)

- 自己効力感の最後の源泉は、生理的興奮、つまり情動的または感情的な興奮です。
- 疲労感や低い気分を感じているときは、自分が成功する能力に自信を持つことが難しくなります。特に、これらの感情的および生理的状态を自分の無能、脆弱性、または目標達成の不能を示すものと捉えている場合、これは特に当てはまります。
- 慢性的に気分が低い人は、目標を早く諦めたり、最初から目標を立てることに抵抗したりする傾向があり、自己効力感とその後の目標達成に深刻な影響を及ぼすことがあります。
- 実際、うつ病を患っている人々は、目標を持っているにもかかわらず、目標を成功裏に達成する能力についてより悲観的な信念を持ち、目標の結果に対する自己のコントロールが少ないと認識していることが示されています。
- **身体的および感情的な状態の否定的な誤解を変えることが、自己効力感を構築する鍵です。**（レジリエンス研修の認知の柔軟性を高める技術やマインドフルネスの手法により、ネガティブな気分を緩和しリセットする効果が期待できます）

Bandura, A. (2008). An agentic perspective on positive psychology. In S. J. Lopez (Ed.), *Praeger perspectives. Positive psychology: Exploring the best in people* (Vol. 1., pp. 167–196). Westport, CT: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.

コンテンツ

1) オープニング

2) 自己効力感とは？

3) 自己効力感を高める4要素

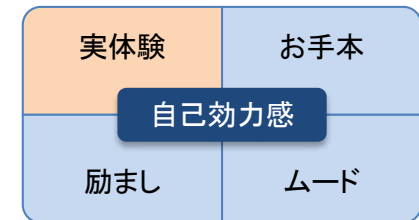
4) コーチング演習

5) クロージング

演習

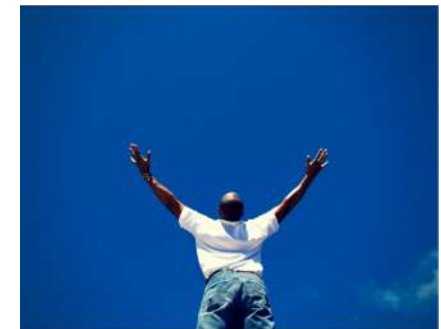
コーチング演習： 過去の達成経験に焦点を当てる

自己効力感を高めるためには、過去の達成・成功体験に注目することが有効です。特に、成功に寄与した要因、特徴、強みを明確にすることで、より高い自己効力感を持つことができます。



- 過去に成功した特定の実績や仕事内容を思い出せますか？
- その目標を達成したときの気持ちはどうでしたか？どんな感情を経験しましたか？
- その成功を達成するために具体的にどのような手順を踏みましたか？
- 途中で障害や困難に直面したことはありましたか？ どのように克服しましたか？どんなスキルや強みを活用しましたか？

細部に注意して、具体的な経験を思い起こしてください。過去の成功を振り返り、分析することで、自分の能力の洞察を得ることができ、未来の挑戦に対して自信をつけることができます。



コンテンツ

1) オープニング

2) 自己効力感とは？

3) 自己効力感を高める4要素

4) コーチング演習

5) クロージング

クロージング

次回のお知らせ

オンライン
勉強会

8/26[±]
10:00~11:30

The School of
**Positive
Psychology**

心が折れない、ストレスに強い人材を育成

レジリエンス入門

第6回 社会的支援を得て、支援希求する



ポジティブサイコロジースクール代表
認定レジリエンス マスタートレーナー

久世 浩司

Resilience

クロージング

講座のお知らせ

仕事の「働きがい」を高め、エンゲージメントを向上する

ポジティブジョブクラフティング 講師認定講座

📅 2023年9月9日(土) 10:00-18:00

💻 @Zoomによるオンライン講座

英・イーストロンドン大学大学院
欧州 ポジティブ心理学の第一人者
イローナ・ボニウェル教授



クロージング

講座のお知らせ

The School of
**Positive
Psychology**

ストレス対策で注目「レジリエンス」の研修講師を育成

レジリエンス講師認定講座



📅 2023年9月23日(土), 24日(日)
🕒 10:00-18:00
💻 Zoomによるオンライン講座

ポジティブサイコロジースクール代表
認定レジリエンス マスタートレーナー

久世 浩司



ありがとうございました



著作： 久世浩司 / ポジティブサイコロジースクール
メール： info@positivepsych.jp
電話（代表）： 03-6869-6493

© 2023 久世浩司 / ポジティブサイコロジースクール

本資料の一部または全部を、著作者の書面による許可なくして再配布、複写、写真複写、あるいはその他いかなる手段において複製することを禁じます。