

ていくというの紛れもない事実です。

では、自己効力感を高めるにはどうすればよいでしょうか。自己効力感とは、主に4つの源泉によって形成されると言われています。それらにプラスの影響を与えることで、自己効力感が高まると言われています。

①達成体験

自分自身で成功したり達成したという体験。これが最も自己効力感を定着させるといわれています。私たちはすぐに「できていない」「足りていないこと」に目を向けてしまいがちですが、「できている」「やれていること」に注目することが大事です。

②代理経験

自分以外の他者が達成している様子を観察することによって、「自分にもできそうだと感じること。」「あいつにできるなら自分にできないはずはない」というわけです。

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語で繰り返し説得されること。自分で自分に言い聞かせるもの有効です。「私ならできる!」と毎日10回くらい唱えていけば自己効力感はおのずと高まっていくことでしょう。

④生理的情緒の高揚

酒などやその他の要因について気分が高揚すること。一時的な感覚はすぐに消失してしまふ。酒に頼っても幻想に過ぎません。

自己効力感を高めるということは、自分の人生の主人公は自分だと思わせてくれるということでもあります。

11月度安全大会

■山下健二部長

安全

現場においては、毎日の「KY活動」をしていますが、実行しているかの確認指導と繰り返しの注意喚起が大事です。不安全行動を見つけたら、必ずその場で指導して下さい。また、安全に関する注意喚起で現場の安全意識の向上に努めて下さい。

◎今月の安全重点目標

【土 木】墜落、転落災害防止、火災予防の徹底

【建 築】指差し呼称の徹底、火災予防の徹底

現場は人・物・機械・重機が関わって、不安全な状態と不安全な行動で災害に至るので、重機等の日々の点検、作業手順の確認・打ち合わせ、危険予知活



「きっとできる」… 主人公は自分だ!

鎌田安典専務

カナダの心理学者アルバート・バンデューラによって提唱された自己効力感とは「自分が行為の主体であると確信していることで、自己に対する信頼感や有能感のこと」をいいます。簡単にいうと、何かの行為に対して「俺(私)うまくできそう!」とか「いいじゃん、自分!」といったセルフイメージを持っているということです。



この自己効力感とは、人が行動を起こす際に大きな影響を及ぼします。「きっとできる!」であれば行動を起こしますが、「どうせできない!」であればなかなか行動には移れないものです。自己効力感が低いと、「自分はきつとうまくできない」「どうせまた失敗する」などと考えますから、やる気も起きずに行動を起こす気力も湧いてきません。また、そうした気持ちで臨むとやっぱり良い結果も生まれにくいものです。逆に、自己効力感の高い人は、「できそうだ!」「自分ならやれる!」と考えていますから活動的で、ポジティブな気持ちで行動するので良い結果にもつながりやすくなります。

◎自己効力感の低い人と高い人の考えの例

自己効力感が低い	自己効力感が高い
私は劣っている	私イケてるよね!
私は勉強も仕事もできない人間だ	私は勉強も仕事も結構できるよね!
私はどうせまた失敗する	私は何をやっても結局うまくできる!

ここで大事なことは、「自己効力感についてはそれが事実かどうかではなく、そう思い込んでいるかどうか」である。成功者の共通点は、「根拠のない自信」を持っていることです。つまり高い自己効力感を持っているということです。彼らは、「私ならできる」「私はツイてる」と心の底から思っています。一方、なかなか成功できない人は「根拠のない不安」を持っています。どちらも根拠がないのは同じです。

根拠があろうがなかろうが、自信を持って臨めば「やる気」だけでなく、「気迫」や「勢い」が違って来る。もちろん、根拠のない自信だけを持ってなんの努力もしなければ、メッキはすぐ剥がれてしまうことでしょう。でも、「私はきっとできる」という自己肯定感を胸に努力を積み重ねていけば、いずれ本物になっ