

東桜コンピテンシー2019 「⑨自己効力感」について

⑨「自己効力感」

「自分の可能性を信じ、懸命に努力することで、自分が望む成果を得ることができるはずだという信念。困難な状況においても、ポジティブで建設的な行動を起こすことができる意志。」

(i) ありのままの自分を認め、受け入れることから（自己を肯定する）

日本の中高生の自己肯定感の低さが、時々、話題にのぼります。日本人は、一般的に、謙虚であったり、自分を見る目が厳しかったりするとしても、やはり、自己肯定感はしっかりと持ってほしいものです。

そして、自己肯定感に基づいた自己効力感を本校の基本理念である“人間性の豊かさ”の基盤にしてほしいと願います。

まずは、人と比べて優れているかどうかという価値判断をやめて、欠点も含めて、ありのままの自分を認め受け入れ、自分自身を尊重できる人間になりましょう。

(ii) 自分自身を客観的に評価できる人間に（メタ認知力を身につけよう）。

そして、困難な状況においても、ポジティブで建設的な行動を起こすことができる意志を持とう。

次の段階として、自分が日々、努力していることを適切に評価し、認めることができる人間になってほしいと思います。

たとえば、日々の試験の結果でも、とかく結果の良し悪しだけをもって一喜一憂してしまいがちですが、大切なのは、自分の目標に向かって、どの程度の努力をどのくらいの期間継続できたのかというプロセスなはずです。さらに、その結果だけをもって「自分はダメだ！」というように自分の能力を決めつけようとするのは最悪です。

自分の可能性を信じ、それを伸ばすためにはどのようにしたらよいかという、前向きな気持ちを持ち続けること。失敗したら、次の成功へ向けて何をどのように改善していけばよいかという課題意識を持ち続けることが大切です。社会に出てからもPDCA サイクル(Plan-Do-Check-Action)に基づいた仕事の進め方を意識することになると思いますが、学生時代のうちにそのマインドを持ちたいものです。

私自身、これまでネガティブな発想からはよい結果が生まれないことを実感する場面が幾度となくありました。もちろん、人間ですから、ちょっとしたことで喜んだり、悲しんだりすることがあったとしても、基盤として、前向きでポジティブな気持ちをもつメンタリティを少しずつでも意識しながら身につけたいものです。

ちょうど青年期の自我が形成される時期にある皆さんには、よりよいアイデンティティを築きながら、自分の性格や行動、考え方などを客観的に捉え、コントロールする力（メタ認知力）を身につけてほしいと思います。

(iii) 自分の可能性を信じ、懸命に努力することで、自分が望む成果を得ることができはるはずだという信念。

皆さんが掲げる大方の目標（ことさら進学について）は、目標を達成するまで努力し続ける意志と努力を継続する根気強さがあれば、達成可能なのではないかと私は思います。

現状が、なかなか自信をもてるような状況になかったとしても、東桜学館の先生方は皆さんの可能性を心の底から信じています。皆さんも自分の可能性を信じてください。そして、自分が努力したことを自分なりに認めることができる人になってほしいと願います。百歩譲って結果が出なかったとしても、努力したことは確実に皆さんの中に残ります。（むしろ、このことのほうが、これからの人生が長い皆さんには重要です。）

まずは、自分の可能性を信じて様々なことにチャレンジする勇気を持ちましょう。これまで私は、自分の「限界へ挑戦」し、「自らの力で桜（はな）を咲かせよう！」と皆さんに話をしてきましたが、東桜学館には、開校以来、見事なくらい様々なチャレンジが溢れています。

「東桜魂」「東桜 Pride」というものが、伝統として根づいていくとしたら、真っ先に「チャレンジ精神」ではないかと私は思っています。東桜学館の創成期に歴史を刻んでいる皆さんが、何にチャレンジし、どのようなレガシーを遺していくのかをこれからも楽しみに見ていきたいと思えます。

【自己肯定感】

欠点も含めて、そのままの自分を認め受け入れ、自分を尊重し、自らの全存在を肯定する感覚。何ができるか、何を持っているか、人と比べて優れているかどうかで自分を評価するのではなく、そのままの自分を認める感覚。「自分は大切な存在だ」「自分はかけがえのない存在」だと思える心の状態。

令和元年（2019年）8月