

巻 頭 言

校長 大瀨 裕司

進路選択は人が生きていく中で遭遇する大きなイベントの一つである。中学校卒業時での高校進学という選択もそうだが、高校卒業後の進路選択は、選択肢の幅が広がる上、達成の難易度も上がり、比較できないほど重要なイベントになる。

アメリカの心理学者テイラーとベッツは学生が進路を選択していく中で心理的に影響を受けている要因を分析した。そして「自己効力」という概念に注目することにより効果的な進路選択ができるとした。

「自己効力」とはバンデューラが提唱した概念である。何かをやりたいと考えたときに、その行動を「自分はできる!」「できそうだ」と感じる自分自身の確証の事をいう。進路選択という過程の中で考えれば、「進路を決定するまでに必要な行動をとることができる」という確証がそれにあたる。そして、その自己効力が高ければ高いほど進路実現を可能にするとされている。

バンデューラによれば、自己効力を高めるには次の4つの要素が関係している。

- 「遂行行動の達成」…成功体験。実際やってみて成功した実体験
- 「代理的経験」……他人の成功の様子を観察する事による経験
- 「言語的説得」……他人からの激励や励ましの言葉をもらうこと
- 「情動的喚起」……刺激的な話をうけての気分の高まりなど

この4つの中で一番効果が高いのが「遂行行動の達成」つまり成功体験である。小さくても成功の積み重ねがあれば、自信に繋がり自己効力が高まるというのである。例えば、「今週は毎日1時間家庭学習をする」と決め、それをやり遂げれば家庭学習に対する自己効力が高くなる。また、「進路についての情報を集める」と決め、先生方からのアドバイスを受けながら収集すれば、成功体験と言語的説得の相乗効果が得られ自己効力が高くなる。更に、代理的経験で代表的なのが、この手引にもある合格体験記である。読むことで成功者の体験を観察することになり、自己効力を高めることになる。

総じて言えば、目の前の進路選択に係る活動を、スモールステップで着実にこなすことで、目標とする進路を決定することができるとも言えよう。

進路選択が人生にとって重要なイベントであるという認識が、先人達の研究を推し進めてきた。私たちもその研究の成果を大いに利用し、自分の生き方に役立てることができる。小さな事の積み重ねが大きな成功に繋がることを信じて、日々の学校生活を送って欲しい。

