

気が付けばもう6月です。今年の1月から始めた心理科便りも、無事半年続けることができました。新しくやってみたことを半年続けるというのはすごいよね、と心理科2人で労い合っています。今後もどうぞよろしくお願いいたします。

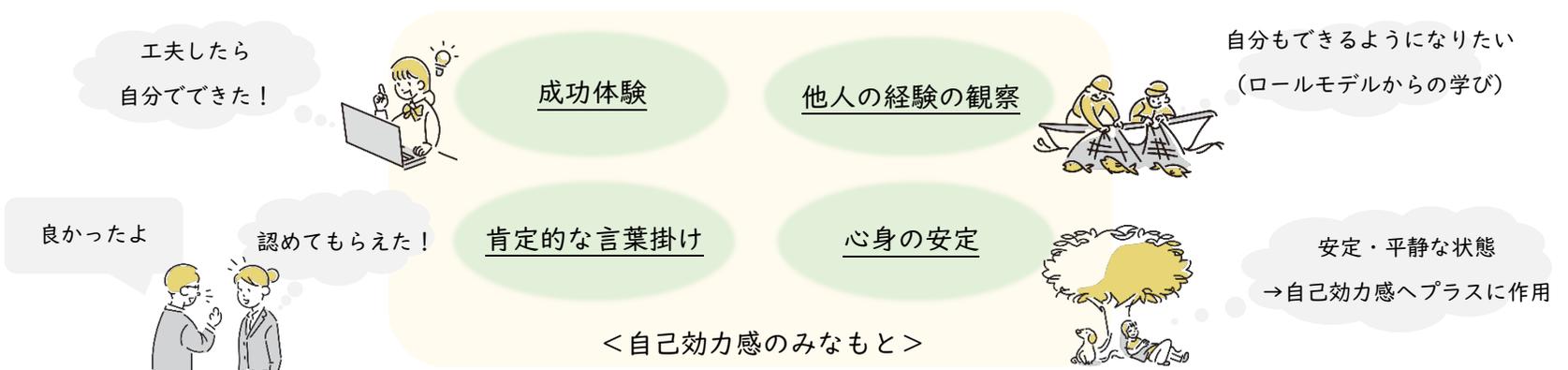
コラム「心理学豆知識」

No. 6 自己効力感

皆さんは<自己効力感>という言葉を目にしたことはあるでしょうか？新しいことにチャレンジする時や難しい状況に出会った時、「自分にもできるだろう」と自分の能力について評価することを、心理学では<自己効力感>と呼んでいます。

ダイエットやスポーツ、勉強、忙しいスケジュール……。私たちの毎日には大小さまざまなチャレンジや踏ん張りが必要な場面がありますよね。この時、「自分にもできそう」とどの程度思えるかによって、行動を起こすかどうか、さらには粘り強さも違ってくると言われています。

皆さんも経験があると思いますが、「私って意思が弱いなあ」「どうせ続かないし」と思っている時には大抵上手くいかないものです。反対に、「この位だったらできる」と確信的に思っている時には難なく達成できてしまったりします。このように私たちのパフォーマンスに大きく関わる自己効力感とは、以下のような体験をもとに成り立っています。



自分事としてはもちろん、自分の家族や友達、支援している患者さんなど、誰かを応援したいときに意識してみるといいかもしれませんね。

心理科の本棚

『こきゅうの本』 さく クリストファー・ウィラード、オリビア・ワイザー
(大泉書店) え アリソン・オリバー
やく 茂木健一郎



今回ご紹介するのは、脳科学者の茂木先生が翻訳した“こきゅう”の絵本です。息を吸って～吐いて～、をいろいろなエクササイズを通して体験しながら、呼吸に集中する練習ができます。

では、なぜ“呼吸に集中する”ことが良いのでしょうか？

私たち動物は、ストレスがかかると体が緊張状態になって呼吸が浅くなり、イライラしたり集中できなくなったりしてきます。こういう大変な時でもできるセルフケアの一つが<呼吸>です。呼吸を上手に整えられるようになると、脳が休めるようになり、眠りやすくなったり、集中力が出てきたりするんです。

そしてこれは、大人も子どもも同じです。忙しくて呼吸が浅くなりがちな大人にも、保育園や学校で社会に揉まれ中のお子さんにも、みんなにおすすめの絵本です。

(小林)

心理科便りでは、コラムで取り上げてほしいテーマを募集しています。これについて知りたい!と思っていることがあれば、ぜひお知らせください。職員の皆さんのメンタルヘルス相談も随時受け付けています。

ご予約・お問い合わせはこちらへお寄せください。➡ mail: fujiken-sinri@fujisiro-hp.info 内線:3400



↑メールはこちら