

報われる経験**自己効力感 self-efficacy**

目標に向けて努力するとき、「自分にはその目標に到達する能力がある」と感じられるかどうかによって、努力の質は全く違うものになる。このように、「自分にはその目標に到達する能力がある」と感じる感覚を自己効力感 self-efficacy という。しかし、頑張っても頑張っても、全然うまくいきそうにないこともある。「無理無理。どうせ俺なんか……」と思うとき、自己効力感はずゼロということになる。

どんな努力にだって、重ねた努力相応の成果がある。その成果を手にとって見ることができるなら、努力もそんなに辛いものではないのだろう。しかし、努力が成果として目に見えるようになるためには時間が必要である。人は誰も、そんな努力の成果を感じ取る特別なセンサーを持っているのだと思う。その感度は人それぞれ。感度のいいセンサーは、小さな成果にも敏感に反応して、その人に自己効力感を提供してくれる。努力が尊いものであることを教えてくれるのだ。一方、鈍いセンサーは、そこそこ大きな成果でも反応しない。だから「やってもやっても成果が出ない」「俺には無理だ」と思い込む。

選抜大会で茨城県の竹園高校と試合をしたことがある。結果は惨敗。北海道でビリ（2位）の代表チームは、関東でビリ（12位）の代表チームに手も足も出なかった。竹園高校は県下で一二を争う進学校で、毎年、筑波大学を始め、東大、京大などの難関大学にたくさんの方が進学している。試合後、顧問の中野先生が話してくれた。

うちの生徒はよく練習しますよ。それは、努力が報われることを知ってるからだと思うんです。竹園に入るために一生懸命勉強して、合格という結果を出した生徒たちだから、頑張れば結果が出ることをちゃんと知ってるんですね。テニスでも結果出して、こうやってゼンコクにも出られたわけだし、勉強でも頑張ってくれることでしょう。

試合でボロボロされた後でもあったし、悔しかったなあ。ぶん殴ってやろうかと思った。俺の生徒だってそんなことぐらい知ってるぞ、って……。でも、ぐうの音も出なかった。頑張っても結果を出した経験によって、努力が報われることを学習し、当面する目標に対しても、努力すれば「自分にはその目標に到達する能力がある」と感じることができる。自己効力感とは、こうやって培われる心理的スキルでもあるということなのだ。つまり、努力の成果を感じ取るセンサーは、報われる経験を重ねることで感度を増し、成果を具に感じ取らせてくれようになる。その感覚が、「自分にはその目標に到達する能力がある」と教えてくれるのだ。してみれば、学校は、報われる経験を積むための場所でもあるわけだ。努力が報われることも知らずに卒業して大人になったら、お前は一生頑張らない人間になってしまうかもしれないから。

さあ、学年末考査が2週間後に迫った。一回本気で頑張っても、目に見える結果を出してみないか？ そうやってセンサーの感度を高めておくことは、テニスで自分の上達を感じ取りながら練習するためにも無意味ではないということだ。