

# 英語学習の *Doing, Feeling, Thinking* (2)

竹内 理 Takeuchi Osamu  
(関西大学)

自己調整学習 (Self-regulated Learning: SRL) のフレームワークでは、学習行動や学習方略と関係する *Doing*、学習者の情意に関わる *Feeling*、そして学習計画や振り返りに関わる *Thinking* の3つの分野が重要なものとして取り扱われる。今回はこのうち *Doing* の分野について考えてみたが、今回は *Feeling* の分野について議論してみたい。

## 1 動機は十人十色

校内研修などにおいて、「やる気」を高めたり維持したりする方法、つまり「動機づけ」と「動機維持」の方法に関する質問を、先生がたからよく頂く。このことは、学校現場の英語学習において、*Feeling* の側面、とりわけ「動機」が、大きな課題となっていることを如実に示しているものといえよう。

ところがこの「動機」というのは、なかなか一筋縄ではいかない。それは、「やる気」を引き起こす外的な要因として色々なものが想定されるからである。たとえば、対象 (英語) への関心から英語学習に対する「やる気」をもつに至った生徒もいるだろう。対象を取り巻くもの (教師や仲間) への好感度から英語学習に対する「やる気」を形成した生徒もいるかもしれない。また、ある者は、目標達成 (たとえば試験合格) の必要性や切迫感で「動機づけ」られ、英語を一生懸命に学習している可能性もある。さらには、目標達成後の利益への期待感で学び始めていたり、他者から認めてほしいという承認欲求に「動機づけ」られていたりする場合もあるだろう。

このような十人十色の状況の中では、「テストに出るから」「受験に必要だから」という常套句だけで多くの生徒の「やる気」を一度に引き起こし、維持していくのは、かなり困難なことであると言わざるを得ない。われわれは、外の何かによって動機をか

き立てる、ということだけを考えるのではなく、むしろ、どうすれば「やる気」が内から湧き起こってくるのかという、内発的に「やる気」を引き起こすメカニズムのほうを見ていかねばならない状況に直面しているのであろう。

## 2 自己効力感とは

このような状況の中で注目を集めているアプローチの1つに、「自己効力感」(Self-efficacy) を高めれば、内から学習に対する「動機」が高まるという考え方がある。「自己効力感」というのは、「私は～ができるだろう」「私には～ができる能力があるかも」という学習者個人がもつ有能感のことをいう。カナダの心理学者アルバート・バンデューラ (Albert Bandura) の提唱した概念で、「自尊心」(Self-esteem) が本人自身の価値に関する感情であるのに対し、「自己効力感」は、ある目標を達成する能力に関わる自己感覚のことをさす。特定の目標との関連で考えるという意味では、目標志向が高い SRL に比較的近い概念であるといえよう。

この感覚は、学習行動を開始する時 (動機づけ) と、これを維持する際 (動機維持) の両面に関わっているといわれている。「自己効力感」の高い生徒は、「やってみよう」「できるんじゃない」とポジティブに考え、あまり躊躇せず行動を起こす傾向が高い (つまり、行動をよい方向へ自己調整できるようになる)。一方、低い生徒は、「どうせ失敗するだろう」「そんな無理、無理」となり、行動を回避する傾向をもつことになる。また、動機維持の側面でも、「自己効力感」の高い生徒は、「まあ何とかやれるだろう」と考え、少々の困難に直面しても行動を続けていく傾向が高いが、低い生徒は「はじめから無理だったんだ」「もうダメ、無理に決まってる」となり、途中

で投げ出す傾向が高くなるという。

### 3 自己効力感を高めるには

それでは、この「やる気」の根源に関わる「自己効力感」を高めるためには、どうすればよいのであろうか。バンデューラによれば、この感覚を高めるには、まず達成（成功）体験をもつことが大切であるという。教員や仲間の提供する手助け、つまり足場（Scaffolding）に助けられながらも、学習上の目標を何か1つ成し得たという体験をし、ほめ言葉などにより、その結果を周りから承認された経験をもつ生徒は、「ひょっとして私は～ができるかもしれない」という気持ちをもつようになるという。

さらに都合のよいことに、この達成体験は、必ずしも自分自身もたなくてもよいようで、仲間の誰かが体験をするだけでも、これを取り込み「自分もできるかもしれない」と自らの感覚に変えていくことが可能である、といわれている。その際、「あの人は例外だ」「あのからだから出来る」というような免除条件がつかないように、特殊な事例は避け、同じような能力をもつ仲間の成功事例を追体験するほうがよいとされている。

「自己効力感」を高める3つ目の方法としては、言葉による説明や説得、暗示などが挙げられる。「目標は～で、達成するにはこうやればいいよ」、「君なら必ず出来るから」「以前にも似たようなことが出来ただから、今回もきっと出来るよ」「スポーツで出来ただからきっと勉強でも出来るよ」「○○君と一緒にやるのだから心配しなくていいよ」というように、具体性、方向性、平易性、類似性、関係性を示しながら、言葉により説明し、説得する方法である。この方法は、残念ながら、体験が伴わないと効果が見れにくく、現れてもすぐに消失する傾向があるといわれており、上の2つの直接体験に関わる方法と組み合わせながら使う必要がある。

なお、「自己効力感」を高めるには、あまり目標を大きく設定せず、小さな目標を積み上げるスモールステップ方式で継続的に達成体験をさせるのがよいとされている。

## 4 自律的な学習者を育てる

「自己効力感」は「自己決定感」とも密接につながっているといわれている。「自己決定感」は、行動を起こすか否かを自らの意志で決めて、その責任を自分が担っているという感覚をさす。「～ができるかもしれない」という「自己効力感」をもつ学習者は、自らの意志で目標を設定したり、計画を立てたり、行動を開始したりする傾向が高くなり、その結果、失敗しても、その責任を他者や環境に帰属させることが少なくなる。つまり高い「自己決定意識」をもつことが可能となるというわけである。この「自己決定」の感覚は、自律的な学習者がもち合わせている資質の1つといわれていることから考えて、「自己効力感」を高めることは、間接的ながら、自律的な学習者を育てる一助にもなることは間違いがないといえよう。

今回は、*Feeling*（情意）の側面、その中でも、とりわけ「動機づけ」とその維持に関わる話題を取り扱った。まず、教室での英語学習において、「動機づけ」と「動機維持」がきわめて重要な課題であることを指摘した。その後、「やる気」を高める外的な要因が人により異なることを示し、外的な要因を考えるより、むしろ、どうすれば「やる気」が内から湧き上がってくるのか、そのメカニズムを考える必要があることを主張した。そして、その一例として、「自己効力感」の高揚を通して内発的な「動機」を高め、維持する考え方を挙げ、具体的な方法について議論した。動機が「自分は～が出来るんだ」という有能感により影響を受けるという考え方は、教員が学習者とどのように向かい合うかを決める際に、大いに参考となろう。

#### 【参考文献】

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. NY: Worth Publishers.
- 竹内 理 (2010). 学習者の研究からわかること—個別から統合へ— 小嶋英夫, 他 (編)『成長する英語学習者—学習者要因と自律学習』(英語教育学体系第6巻, pp.3-20) 東京:大修館書店
- Zimmerman, B.J. & Shank, D.H. (eds.) (2001). *Self-regulated learning and academic achievement*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum.