

# 自己効力感とロービジョン

NPO 法人モンキーマジック

高梨美奈 (たかなし みな)

## Profile — 高梨美奈

健康運動指導士。現職のほか、明治大学非常勤講師、シニア住宅「クラーチ溝の口」エクササイズインストラクター、川口市立看護専門学校第一看護科非常勤講師を兼任。専門は中高年対象の運動指導、視覚障害児対象フリークライミング指導。著書は『障がいのある子どもの野外教育（野外教育入門シリーズ4）』（分担執筆、杏林書院）など。



どんと目の前に立ちはだかる 12 メートルの岩壁。「さあ、これを登ってみよう」—— こう言われたとき、あなたならどう感じるだろう。「余裕、余裕」「半分くらいは行けるかな」「自分にはムリ」。それぞれ感じ方は異なるだろう。そして、「できないだろう」ということに対しては、なかなかやる気にならない。その反対に、「できそうだ」ということに対しては積極的に取り組むことができ、さらに、それができたとき「次はもっとできる」「確実にできる」と思えるようになるはずだ。この「自分はこれくらいできる」という見込みが「自己効力感」である。

## 自己効力感とは

「自己効力感」あるいは「セルフ・エフィカシー：Self-efficacy」という言葉。心理学を学んでいる方であれば聞いたことがあるだろう。バンデューラ (Bandura, 1977) によると「自己効力感とは、適切な行動をうまくできるという個人的な確信」である。

例えば、勉強すれば成績がよくなると思っても、良い成績をとれるほどの勉強は自分にはできないと思っていると、その結果、勉強をしないということも考えられる。この場合、「勉強する」という行動が「成績が上がる」という結果をもたらすかどうかと、自分が「勉強をする」という行動をうまくとれるかどうかということが、行動に影響を及ぼしている。前者の「ある行動がどのような結果を生み出すか」という予期を「結果予期」といい、後者の「あ

る結果を生み出すまでに必要な行動をどの程度上手くできるか」という予期を「効力予期」という。自分がどの程度の効力予期をもっているかを認知すること、言い換えると、行動を起こす前に「自分にはこのようなことがここまでできる」という見通しが自己効力感である。

人は「ここまでできる」と見通しがあること、つまり自己効力感が高いことに対しては積極的に取り組める。逆に、「できるかどうかわからない」あるいは「できそうにない」と思うことに対しては、実際にできることであってもあきらめてしまうことが多い。このように自己効力感は、人の行動を積極的にしたり、変容させたりすることに大きな影響を与える。自己効力感を変化させるためには四つの情報源があると言われている。①成功経験を体験することで達成感をもつこと（遂行行動の達成）、②他人の行動を観察し「これなら自分にもできそうだ」と感じる（代理的経験）、③「できる」と自己暗示をかける、あるいは他者から「できる」と言われることで「できそうだ」と思うようになること（言語的説明）、④胸のドキドキや落ち着きなど生理的な反応を自覚すること（情動的喚起）である。これらの情報源を活かし、自己効力感を変化させることで、効果的な行動変容を促すことができると考えられている。

この概念は、リハビリテーションを始め、教育や医療、運動、心理的問題の解決など多方面で活用されている。例えば、ユワート (Ewart, 1992) は、「心臓リハビリテーションで用いる

運動療法には体力向上などの運動効果よりもむしろ自己効力感を高めるためのプログラムを行うことこそ、リハビリテーション効果を高め、患者の社会復帰率を高める」と述べている。さらに、竹綱ら（1988）は「1つの活動に対する自己効力感が他の活動に転移し、結果として行動全般に積極的になることを想像できる」と述べている。つまり、ある活動で自己効力感が高まると、他のことに対しても積極的に自信に満ちた行動をとるようになり、困難な状況に陥っても耐えることができるとも言える。

### クライミングを通じた自己効力感の変化

フリークライミングというスポーツをご存知だろうか。フリークライミング（以下、クライミングと記す）とは、安全確保の道具以外を使わず自分の力だけで岩や人工の壁を登るものである。

私は、モンキーマジックという NPO 法人でロービジョンと盲の小・中学生にフリークライミングを教えている。この活動の中ではロービジョンと盲を特に区別していないので、以下、視覚障害とまとめてお話しする。

視覚障害者とフリークライミング、という一見、結び付かないこの組み合わせ。「見えない人が登れるの？」そんな声を何度耳にしたことだろう。「私でも登れますか」「うちの子でも登れますか」、このような問いを当事者やそのご家族からされることも多い。確かに、目が見えていても「私にはムリムリ」と思う方が多いのだから、そう考えるのは当たり前のことかもしれない。

実際には、クライミングの岩や壁にあるホールドを探し、掴むという動きは視覚を使わなくても鮮明に感じることができるわかりやすさがあり、視覚に障害がある人もない人も一緒に楽しめる、視覚障害者にとって適したスポーツなのである。そして、この「ホールドを探り、掴み進み、目標に到達する」行為は、日常では白杖や人に頼る機会が多い視覚障害者にとって、自分の力でやり遂げたという達成感の大きいスポーツだと言える。

このようなクライミングの特性を活かし、日本では 2005 年から NPO 法人モンキーマジック

が視覚障害者を対象にクライミングの機会を提供してきた。海外では、リヨンにある Villeurbanne 盲学校で体育授業に、トゥールーズにある視覚障害者教育・リハビリテーション施設 L'Insitut Des Jeunes Aveugles ではプログラムのひとつとしてクライミングを導入していることが現地調査で明らかになっている。また、米国コロラド州デンバーにある National Federation of the Blind 運営のリハビリテーションセンターでは、9 ヶ月間の日常生活訓練の期間中に、計 4 日間のクライミングプログラムを提供することで、訓練を受ける利用者の姿勢に積極的な変化がみられると言われている。いずれも、身体的だけでなく心理的な効果も重視し、視覚障害者にクライミングの機会を提供しているのである。

実際にクライミングを通じどのような変化がみられるのか、事例を挙げ紹介することにしたい。

### 【事例 1】（高梨ら、2013）

筑波技術大学保健科学部（視覚障害者を対象とする学部）では集中授業「フリークライミング」が開講される。この授業を選択した学生たちは 3 日間の短期クライミングプログラムに取り組む（写真 1）。このプログラムの効果を知るため受講生たちの自己効力感の変化を調べたところ、授業の直後で有意な変化がみられた、つまりクライミングを通じて自己効力感が上がったのである。そして、クライミングを通じた



写真 1 筑波技術大学の授業風景。使用できるホールドだけ手探りで探せるよう、紐の上にテープを貼っている。

自分の変化について1ヵ月後に尋ねたところ、以下のような回答があった。

「目標に挑む強い姿勢が身についたように感じる。(ロービジョン・男性)」「あきらめないことの大切さを身をもって知った。クライミングをする前はいつも自分に自信がなかったが、私にもきっとできると自信を持てるようになった。(ロービジョン・女性)」「あきらめないで頑張れば無理だと思ったことでもできるようになる、という体験ができたことで自信がついた。視覚障害を言い訳にしたいくなることは多々あるけれど問題の本質は目ではないことがたくさんあり、それを改めて意識することができた。(ロービジョン・女性)」「少しずつ自分に対して自信を持てるようになったと思う。勉強や運動などいろいろなことに負けないような精神力が一段とついたと思っている。(ロービジョン・女性)」「視力が弱いことがコンプレックスであるのは変わらないが、それを努力でカバーしようと前より頑張れるようになった、と思う。(ロービジョン・女性)」

このような回答を寄せる多くが「自分に登ることなんてできるのだろうか」と初めは感じている、いわば自己効力感の低い人たちである。しかし、クライミングは登ることができなくても、誰も手を貸してはくれない。壁に向き合うのは自分ひとり。自分でどうにかするしかないのである。初めは登れず、何度も失敗を重ねながらも壁に向き合い、自分の手でホールドを掴みに行く。これを繰り返し、ひとつずつゴールに近づいていく。そのときに自分の中で起こる「できるのだろうか」から「できるかもしれない」に、そして最終的に「絶対にできる」へと変わる、自己効力感を高めていくこのクライミングでのプロセスが、日常にも影響を及ぼすのではないだろうか。

### 【事例2】

2013年1月より、月に1回、神奈川県ライトセンターという視覚障害者を支援するための施設にあるクライミングウォールを利用し、小・中学生を対象としたクライミング教室を開催している(写真2)。このような、年間を通

じ定期的で開催する視覚障害児対象の教室は、国内では初めての試みである。参加者はロービジョン・盲と見え方もさまざま、中には発達障害をあわせもつ子どもたちもいる。初めの頃はウォールに触れているより休憩する時間のほうが長く、行き詰まるとすぐに降りてしまう子が多く、正直なところ、「クライミング教室になるのだろうか」という不安を抱いていた。しかし、それは私の思い込みであった。彼らは徐々に粘り強くなり、毎回、成長を見せている。



写真2 ライトセンターでの教室風景。お互いにホールドの位置を教えあっている。(2013年8月4日 しんぶん赤旗 撮影)

この教室には四つの約束がある。毎回、登る前に子どもたちと確認する。その約束のひとつが「絶対できる」である。登れなくてあきらめそうになり「できない」「ムリ」と思ったときは、代わりに「絶対できる」と大きな声で叫ぼう、という約束。これが彼らには、魔法の言葉となった。教室後に保護者から届くコメントの中から、3人の子どもたちを以下に紹介したい。

### T君(ロービジョン・小6・男児)

〈2回目〉普段から後ろ向きな発言が多いTだが、そんな発言をする度に「言っちゃだめなんだ!」と、思い出しながら生活するようになった。成功体験が自信につながり、いろいろなことを頑張るようになってきたように思う。今までは、嫌々やらされていたことも自分から挑戦するようになったり、失敗しても何度も挑戦したり、今までそんなことはなかった。

〈4回目〉クライミング後は気持ちが充実している

のか、ずっとやりたくなくてあの手この手で逃れようとしていたことを自分からやってびっくりさせてくれる。今回は、成長ホルモン注射。今までは、私が注射していたが、春休みから自分で注射することに挑戦するようになった。他にも言われないとやらなかったことを自分からやり始めるようになった。

#### Yちゃん（盲・小5・女児）

〈2回目〉「絶対できる！」というフレーズは、いまやYにとってはおまじないのような言葉。以前はマイナスな発言が多かったが、クライミング教室では『『できない』と言わない』、と言われ、うっかり「できない〜」「も〜やだ」と口走ってしまっても、「あ、絶対できるって言うんだった」と言い直すことが増えた。

〈5回目〉プラスの気持ちを持って「できる」と思って頑張れたときは、間違いなくモチベーションが上がって、実際「できる」ことが多いように思う。Yは毎回「私ができること」を確かめて安心し、次のステップに進むことを「不安」ではなく「喜び」と感じることができるようになったような気がする。

#### R君（ロービジョン・小5・男児）

〈6回目〉クライミングを始めるまでは、「がんばる」とは言っても、粘り強さはなく、怖さや辛さに耐え切れる強さはあまりなかったが、「絶対にあきらめない、絶対にできる！」と教わってからは、途中で投げたしたくなる場面でも呪文のように「絶対にできる、絶対にできる」と唱え、諦めず、自分に言い聞かせるように、気持ちを前に持っていくようになった。クライミングの楽しさ、諦めない心を教わったお陰でクライミングが大好きになり、怖さに負けそうになりながらも、あきらめない気持ちを持てるようになった。

特別支援学校に通う子どもたちの多くは、少人数のクラスメートとともに過ごす。思い切り誰かと競う、力を出し切る、といった機会は少なく、「くやしい」という思いをすることもあまりない。また、みんなから大きな声援を送られる経験も少ない、と以前、保護者たちが教えてくれた。他の子どもたちから「絶対できるよ!」「〇〇君、ガンバ!」と大きな声で応援をされること、できなくて「くやしい」と感じることで、手探りで見つけたホールドを掴み、自分の力でひとつずつ進んでいくこと、これらすべてが彼らに変化をもたらししているのだろう。

「絶対にできる」は魔法の言葉のようだ。しかし、決して魔法をかけているわけではない。その言葉で前向きな気持ちになり「実際にやってみたら、できた」という体験が大きいのである。こうした体験が気持ちを後押しし、今までなら不安で手を出そうとしなかったことにも挑戦してみると「できた」という体験。この積み重ねが、クライミングの場面にとどまらず日常での変化につながったのだと感じる。

#### おわりに

クライミングのような一見、危険で、難しそうに見えるスポーツを前にすると、「自分にはできない」と口にする人は多い。そう決めつけたとたん、本当はできることであってもできないものとなる。同じように、ロービジョンになった方自身、そして周りにいる人たちが、障害を理由にやりもしないうちから「できない」と決めつけてしまっていることも多いのではないだろうか。「できるのだろうか」と思っていることを克服したとき、人は自信をつけ、さらに挑戦しようとする。しかし、挑戦しなければ、「できそうにない」ことは「できない」ままである。

「できそうにない」という本人や周囲の思い込みが、実際にはできる能力があることに対しても挑戦する機会を、そして可能性を引き出す機会を、奪っていることはないだろうか。

#### 文献

- Bandura, A. (1977) Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Ewart, C. K. (1992) Role of physical self-efficacy in recovery from heart attack. Schwarzer, R. (ed.) *Self-efficacy: Thought control of action*. Washington: Hemisphere, pp.287-304.
- 高梨美奈・小林幸一郎・小田浩一・香田泰子・天野和彦 (2013) フリークライミングの体育プログラムが視覚障害学生の自己効力感に及ぼす影響。『視覚障害リハビリテーション研究』3 (1), 23-35.
- 竹網誠一郎・鎌原雅彦・沢崎俊之 (1988) 自己効力感に関する研究の動向と問題。『教育心理学研究』36 (2), 172-184.