準備委員会企画 基調講演

学業的成功と自己効力感，家庭学習

——なぜ学習の自己調整と学業的満足遅延が必要なのか？——

ヘファ・ベンベヌティ

(ニューヨーク市立大学クイーンズカレッジ)

Academic Success, Self-Efficacy, and Homework: Why Do We Need Self-Regulation of Learning and Academic Delay of Gratification?

HÈFER BEMBENUTTY

(QUEENS COLLEGE OF THE CITY UNIVERSITY OF NEW YORK)

講演主旨

近年，わが国の児童・生徒の学習に関して，単に受け身で知識の習得や理解にとどまるのではなく，自ら課題に興味をもち，積極的，主体的に学ぶことの重要性が指摘されてきた（文部科学省，2015）。主体的な学習には，学習者自身が自らの興味や動機づけに即して自律的に学ぶことが不可欠である。このような主体的・自律的な学習者像を考えるうえで，自己調整学習（self-regulated learning; 例：Zimmerman, 2000）の理論とそれに基づく実践は，とりわけ重要な意味をもつ。

講演者のニューヨーク市立大学クイーンズカレッジのヘファ・ベンベヌティ氏（Dr. Hèfer Bembenutty）は，自己調整学習のパイオニアであるジーマン教授のもとで博士号を取得し，自己調整学習の第二世代をリードする業績をあげてきた。特に，学校教育，そして教師教育の実践的な課題を専門とし，「時間的には遠くにある重要な学業的な目標を追求するために，目の利用可能な報酬を先延ばしする学習者の能力」である，学業的満足遅延（Academic Delay of Gratification）の代表的研究者として知られる（例：Bembenutty & Karabenick, 2004; Bembenutty & White, 2013）。本講演では，日本の研究者や教育者に向けて，自己調整学習の理論とは何か，その中心となる社会的認知理論（social cognitive theory）と自己調整の循環モデルとはどのようなものかについて説明し，その上で，学校での学習や教師教育における自己効力感の向上や自律的学習の促進について，学習アカデミーモデルや家庭学習への介入研究などを例に論

じる。学業文脈における満足遅延が，学習課題達成の可能性を高め，自己効力信念を向上させることを示す研究のエビデンスを提起する。講演者はこのような学術的成果を研究としてだけでなく，具体的な実践例にも即して伝えることの重要性を踏まえ，フロアとのインタラクションを通じた講演を構成した。そのため以下では，論文体ではなくライブ的な講演記録の体裁とした。

はじめに

日本の皆さんが自己調整に非常に興味を持っていることに大変感動しています。いろいろな国にもお邪魔しましたが，こんなにたくさんの方に集まっていたことにとても驚いています。ありがとうございます。

今日は，インタラクティブに進めたいと思っています。実践家，また研究者として，ぜひ皆さんとコミュニケーションをとりながら，楽しく進めたいと思います。

日本は，本当に自己調整（self-regulation）や動機づけ（motivation）ということにとても焦点が当たっている魅力的な国だと思っています。

自己調整学習の循環モデル

皆さんご存じのジーマン（B. Zimmerman）という研究者は私の指導教員に当たる人ですが，さまざまなかたちで自己調整の定義をされています。

まず，学習のプロセスとは，学習者が自身の思考や

行動を、目標達成のため、システマティックに用いるプロセスのことをいいます。その中には、目標を達成するために方略の利用や、認知状態のモニターなども全て含まれます。要素としては、動機づけや方略、時間管理、学習の環境、社会的環境、それから強化といったものが含まれています。

実はジーマン自身が、まさに自己調整的な学習者なのです。彼がそうである1つ目の理由は、何か目標を達成するためにそのようなパワーとか意思を見せる、そういうことから知ることができるでしょう。それ以外にも、知識の豊富さや自身の動機づけの高さなどからもわかります。

皆様もご存じだと思いますが、ジーマンの循環的モデルというのは3つの段階からなっており、最初の予見段階 (forethought phase) は課題分析や動機づけ信念、そしてセルフエフィカシー、自己効力感や、内発的動機づけなども全てここに含まれます。

2つ目が遂行コントロール段階 (performance phase) であり、パフォーマンス、実際に課題に取り組むという段階で、セルフコントロールとか自分で観察するというようなことが入っています。

最後の段階は、自己省察段階 (self-reflection phase) です。図に挙げているように、自分で自己評価してみるとか、将来にわたってどういうふうに使っていったらよいかという条件を考えることが含まれています。

自己調整学習における教師の役割

ここでは、先生方が感じられるであろう自己調整にかかわるような困難について考えたいと思います。クラスに行ってみると、例えばやる気が出ない子や、自己調整的ではなくエンゲージメントが高まらない子、あるいは言語的なスキルが足りない子や、認知的な能

力が足りない子など、さまざまな問題に直面すると思います。

先ほどから、教師の重要性について触れていますが、その教師に求められることとして、教師自身も自己調整学習ができる学習者であることが必要です。そうでなければ、なかなかよいモデルにはなりません。当然、自分の方略の利用であるとか、その動機づけの状態に自覚的であるということが必要となります。教師自身は自分の学習のスタイルを分析する必要がありますし、もう一つ、失敗をうまく活用することも必要になってきます。教師というのは、教育のなかで非常に中心的な役割を果たし、大きな影響を与えます。私自身の博士論文のなかでも、教師の重要性について大きな割合を割いて示しています。その際、自己効力感 (self-efficacy) という概念は鍵になっており、教師自身の自己効力感もとても重要です。

教師自身が、自分も自己調整的な学習者になれると信じる必要がありますし、また、生徒もなれるのだと信じる必要があります。デンボ (Dembo, 2001) も、内容を教えるだけではなくて、どういうふうに学ぶのか、そういう学習のプロセスそのものを教える必要があるということを言っています。それからデンボは、教職におけるカリキュラムにおいても、自己調整学習の理論を紹介することが必要であると述べています。

デンボは、教師が自己調整学習を学ぶことによって、より効果的に学習者にかかわることが可能になると論じています。このことは、実際の教師をやっている人にとっても、それからこれから教師になる人にとっても非常に重要なことです。

教師は、自己調整的な教師 “になる必要がある”

- ・ 教師は伝統的な知識ベースのカリキュラムより真実的な指導と活動の文脈を課される。
- ・ 教師は自身の信念と実践に対して内省的で分析的でなければならない。
- ・ 教師は学習と教授の認知的・動機づけ的な原理に関する深い理解を得なければならない。

(Paris & Winogradより)

Bembenutty (2006) によると…

- ・ 教師準備プログラムに参加する学生に対して、動機づけ信念と自己調整プロセスは重要な役割を果たす。
- ・ 自己効力信念は、将来の教師の効果的な準備に最重要である。
- ・ 実習生は訓練中、自己調整方略をどのように使用し、効果的な方略をどのように実行するのか学ぶことができる。

では、教師はどのようにすれば自己調整的な学習を身に着けることができるのでしょうか。まず教師自身が、自身の動機づけや、自己調整のプロセスについて、よく知り、それをいかに測定するかについて十分に知っている必要があります。それから、どのような難しさに直面するのか、動機づけと自己調整の自己報告をどのように測定するかについても知らなければいけません。教師が子どもの動機づけや自己調整を測定する方法として、もちろん観察もありますし、それから質問紙を使うこともできます。それから面接を使うこともありますし、それから実際に教えてみることや、モデリングなどから知ることができます。

今まで話した内容は従来のものですが、新しい方法もいくつか開発されています。例えば、脳の測定や、コンピュータによる評価、あるいは実際に発話してもらうことや、学習の記録を書いてもらう、それからホームワークのログをとる、それからポートフォリオのような形で見ていくということも提案されています。マイクロ分析についても行われるようになっており、これらはジマーマンが2008年に紹介しています。

教師が動機づけと
自己調整を測定できる新しい方法

- ・ コンピュータ追跡データ（学習中の自己調整の変化を測定する）
- ・ 発話思考プロトコル（学習中の思考と認知プロセスに関する報告）
- ・ 学習の日記（自己調整の循環的な分析を促進する）
- ・ 直接的観察と質的測定（ポートフォリオ）
- ・ マイクロ分析（連続的な段階や課題固有の自己調整を測定する）

(Zimmerman, 2008 を参照)

ところで、セレブレイト (Celebrate)、ここでは“楽しむ”という意味で用いられていますが、学習のプロセスそのものを楽しむということが非常に重要です。クラスにおける教授過程が十分に機能するためには、そういったことが重要で、学習上の課題を生徒が十分に楽しむことによって、セレブレイトが起こります。

文化やジェンダー、どのようなバックグラウンドをもっていても、全ての人たちにとって学習のプロセスを楽しむことが必要です。自己調整学習は、バックグラウンドや発達の段階など全ての人に当てはまるものです。学習環境が彼らの学習行動に大きく影響を与えているのです。

ここまでをまとめますと、動機づけや自己調整というのはとても重要なプロセスで、現在教師である人だけでなくこれから教師になる人もそれを学ぶ必要があります。個人差を考慮しながらも、普遍的なモデルであることを理解していただきたいと思います。

自己効力感の重要性

自己効力感には4つの種類が挙げられますが、学習に取り組めるというような自己効力感、特定の課題が実行できるというパフォーマンスの自己効力感、それから教師が自分は効果的に教えられるんだという教師の自己効力感があります。またグループで何か課題を達成できるという自己効力感、これはクラスにおいては非常に重要です。

また強化子としては、花とかチョコレートを与えるといった直接的強化や、誰かがその行動をほめるという社会的強化、また本人でなく他の見本となるような対象をほめるといった代理強化、そして自分で自分自身にごほうびを与えるという自己強化の4つがあります。

自己効力感是非常に重要で、自分がどんな人間であるかを知ったうえで、自分自身が課題においてどれくらいうまくできるかを感じることを言います。単に自分で感じているのみならず、自分の自己効力感を人に語ることができるかどうかが重要で、学校文脈においては、ときには自分の自信を喪失するような状況も起こりますが、そのようななかでも、自分は誰であって、自分は何かがちゃんとできるんだということを守らなくてはなりません。

自己効力感と学業的満足遅延

ここから皆さんにインタビューしたいと思います。皆さんはどんなスキルをもっているのでしょうか。どんな力を持っているのでしょうか。日本人は素晴らしい、皆さんは日本人ですね。自分がいかに素晴らしいか、それから自分が持っているスキルはどんなものであるかということを誰かにこの場でシェアしてもらえる人はいませんか。書いていただくのも構いません。

- ・ たくさんの人の前で話すことができます。
- ・ 僕は、負けず嫌いで、人に負けないように頑張るというような力があると思います。
- ・ 魚釣りができます。
- ・ 僕は、楽観的でいられます。
- ・ 自分が実現したいと思ったことにチャレンジしていくことができます。
- ・ 文章を書けます。

(ベンベヌティ)

皆さんは、それぞれ自分を信じるに足る力やいろいろなスキルをお持ちだということがわかりました。とても素晴らしいことです。

ところで、皆さんスパイダーマンを知っていますか。実は、スパイダーマンは、自己効力感に問題を抱えたことがあります。敵であるドクターオクトパスとの戦いの中で、自分が勝つことができるのか、自分の力を信じることができなくなったのです。

これは、学校に行ってレクチャーを聞いていて、それで自信を取り戻すという話ですが、友人のトーチが「僕は、こんなに力が弱っていると、2足す2を3とやっちゃうような間違いをしちゃうんだよね。でもネバーギブアップだよ」と言っています。「ネバーギブアップ」とトーチに言われて、「あっ、俺のことを言われてる」とスパイダーマンは気づき、それによって自信を取り戻すことができました。結果的に、このときスパイダーマンはドクターオクトパスに勝つことができたというわけです。

同じような状況が教室で起こっており、子どもたちが自信を取り戻すことによって、「ああ自分はできるかもしれない」と自己効力感をもつに至ります。IQや知的なものだけではなくて、そういう「自分はできるんだ」という動機づけが重要だということです。

さて、学業的満足遅延とは、楽しいことを一時的に先送りにして頑張ることができるという概念を意味し

ています。この満足遅延というのは、学習において非常に重要なことです。満足遅延については、その参考文献などを見ていただいて、結論のほうにいきたいと思います。

最後に、ここではとっておきのストーリーをお話したいと思います。自己効力感について考えさせられる、ある親子の例話です。お父さんと子どものあいだで、お父さんが子どもに自己調整的になることを教えたいという状況です。

お父さんは、子どもに毎朝パンを買いに行くように言います。そのパンは25セントです。しかし、道にはそれを奪い取ろうとする人がいます。それで毎日硬貨を盗られてしまうので、なかなかパンを持って帰れません。そこからどうやって自分を守るかということを、お父さんは教えたいと思っています。

子どもが硬貨を盗られてしまうのは、お父さんのインストラクションにうまく従えないからなのですが、ついに最後の日に「これが最後の25セントだよ」と言われて渡されて、「僕の言ったことをちゃんとうまくやれば君はできるはずだから、自分を信じてごらん」と伝えます。そして彼はついに硬貨を奪い取られることなく、それを乗り越えて、ちゃんとパンを持って帰ってきたのです。

例によって、硬貨を持って買い物に行くと、盗もうとする人が待っているわけですが、彼は「僕はできるんだ。僕はやり抜けることができる」という信念をもって、そしてついに相手に闘って勝ち、お店からパンを買って家に持って帰ってくることができました。

ここでいうお父さんは、同時に教師を意味しています。子どもが自分を信じるということが十分にできなければセルフレギュレーション、自分で自分をコントロールする力は獲得できませんでした。

学業的満足遅延 (Academic Delay of Gratification)

- ・ 自己効力感 (Self-efficacy) は学業的満足遅延 (Academic Delay of Gratification) と関連がある。
- ・ 学業的満足遅延は、「時間的に遠いがより大きな報酬を得るために、即時的な報酬を延期するという、学習者の意思」と定義される。
- ・ 満足遅延 (Delay of gratification) は、自己調整学習に重要である。
- ・ 即時的な満足を提示されるならば、学業目標に代わるものは魅力的である。対照的に、学業目標 (e.g., 成績, 学位) の報酬は時間的に遠い。

参加者との質疑応答

何か御質問はありますか。

家庭学習の研究をしているので、ぜひこの研究についてお話していただきたいのですが。

(ベンベヌティ)

子どもたちはそんなに家庭学習には問題は抱えていない。子どもたちというよりも、問題が起こっているのは、やっぱりクラスでの指導ということに関連があります。授業の中でそのようなスキルや力を十分に獲得していれば、家庭学習は比較的スムーズに遂行できるでしょう。家庭学習に至る準備段階、スキルの問題が重要です。

では、どういうふうに教室で家庭学習の指導をしたらいいのでしょうか。

(ベンベヌティ)

家庭学習そのものの指導というより、学習内容について授業のなかで定着するように教えること、その点に教師が気をつけることが大事です。家庭学習そのものではなく、授業の中でどうやってそれを解くのか、方法や課題解決の見通しをきちんと持てていれば、家庭学習をできるようになります。家庭学習の研究にもさまざまなものがありますが、まずは授業でのティーチング、学習指導に焦点を当てるのが大事です。

K大学M1のAと申します。私は、中国から来た留学生です。先ほどのストーリーから閃いたのですが、中国では、多分、大体の親たちや先生は、「その進路が嫌なら、ほかの道に進んだらいい」とか、「あの子が悪い、君のせいじゃない」など、子どもに対してアドバイスやヒントを伝えるより、子どもに直接的に教え込むことが一番よいと考える親や教師が多いと思います。私も自分の中でも、もし私が教師になったら、多分、生徒が数学の問題とかできないとき、「練習帳を準備して自分で練習すればいい」など、その方略を直接的に指示するのが多分、普通の方法ではないかと思います。

先ほどの先生のおっしゃったストーリーから、教育者の側と学習者にとってもすごく良いアイデアだと思いました。私は実は経済学部出身なのですが、人間とは何か、その知識を深めたいと急に思い立ち、心理学にチャレンジしたくなり勉強を始めました。大学の心

理学の先生から、「現在のところは、Aさんは今はまだ能力不足だけれど、努力を続けることで、将来研究者となって絶対に学会などでAさんに会えると信じてます」と。その言葉は、これまで4年間ずっと覚えています。だから先生からの信念が自分にも伝わってきて、力になりました。

ありがとうございました。昨日のシンポジウムでも話があったのですが、日本人は謙虚な国民性であろうと思います。循環モデルのリフレクションのところで、リフレクションの質がこの後のサイクルにどのような影響を与えるのかということが1点目の質問です。

それと、僕はコーチングを研究しているのですが、教師がコーチングを学ぶことで教師の信念が変わると、生徒にも影響があるかという研究をしています。先生のお考えの中で、何が一番教師の信念に影響を与えるとお考えになれるか、ということと2点です。

(ベンベヌティ)

自己調整学習の3段階の図を見ていただくと、正しいしかりとしたリフレクションができていると、結局、次の段階の目標設定がより挑戦的で高いものになって、また循環していくというようなイメージです。だからその質の高さ、例えば正しく自分の方略がまずいなどという特定の目標が立てられると、次にこの方略をとることができるようになろうという、目標設定のクオリティが上がってそのサイクルがうまく回ります。

K大学のBです。

自己効力感というものが自己調整学習や満足遅延とを促すということがわかりました。しかしそれは、難しい課題の場合は自信がつくことでよりやる気が出ると思いますが、簡単な課題の場合、人は先延ばしにするようになると思います。その場合、自己効力感ではなく、ほかの原因があるのではないかと思うのですが、いかがでしょうか。

(ベンベヌティ)

今の議論というのは非常に大事な点をご指摘いただいたと思います。ただ自己効力感だけというわけにはいかず、スキルというものも組み合わせて、結局、それをトータルで見ると最終的なパフォーマンスは決まってきます。ただ、自己効力感の予測力というものは大きなものなので、ぜひ重要視したいと思います。自己

効力感だけで全て説明できるわけではありません。

T 大学大学院の C です。

自己効力感といえば、提唱者のアルバート・バンデューラを私は思い浮かべるのですが、バンデューラといえば4つの自己効力感を向上させる方法を提唱しました。それは、マスタリー経験と観察学習、言語的説得と情動的喚起というものでした。博士は4つの種類の強化ということをおっしゃっていただきましたが、そのバンデューラの自己効力感を上げる方法と、博士のおっしゃる4つの強化との間の一致、または関連はあるのでしょうか。

(ベンベヌティ)

特徴的なのは、4つの強化のなかでも、自己強化というものが自己調整には非常に重要だということです。さまざまなもの、ほかに例えば実際に物による報酬を与えるといった直接的強化の場合、それだけでは自己調整には不十分で他の強化が必要になりますし、社会的強化も必ずしも他者から言われたことをそのまま受け入れて強化となるというよりも、自分で強化を作り出せるという点が、自己調整学習では特に大事な点です。とても興味深い質問ありがとうございました。

学習アカデミーモデル

では、話を続けます。これは皆さんに先ほどいろいろないただいた質問を聞きながらぜひこれはお話ししたいと思いました。学習アカデミーというモデルがあり、学習の過程を4つの段階から考えるものです。これはライティングやいろいろな教材や課題に適用できる面白いモデルです。

第一は目標設定とプランニングで、自分の方略使用状況を自分でモニターして評価した上で目標設定をする。次は方略実施とモニタリングで、実際に方略を使ってみて、その状況についても自分でどんな状況を把握する。第三にその使った方略がうまくいったかどうかという結果を自分で振り返る。最後に、方略の実施によって学習の成果がどの程度得られたかをモニタリングするという、この4つのサイクルから成るのがこの学習アカデミーモデルです。これは先ほど質問をいただいたコーチングということにも、この4つの段階は適用可能だと考えています。

最初の目標設定の段階では、生徒が適切に自己評価することが重要です。生徒が、自分の過去の経験を踏まえながら、自分がどれくらいできるかということ

判断し、教師もその状況をモニターします。コーチングにおいても、おそらくこのようなプロセスと同様のことが起こるでしょう。教師も生徒がどういう状況であるかということを見て、生徒自身も、自分がどういう状況にあるのかということ意識するということです。まず自分で、今、自分がどういう問題を抱えているかということ、その状況を把握する。その状況を見て、短期的な目標を立ててみる。これは生徒だけに起こるわけではなく、教師にも起こっているもので、それがカップリングする形になり進んでいきます。コーチングはまさに両方がそういう目標を共有して進むということです。

次には、その方略を実際に使いながら課題を遂行する段階に進みます。生徒は一生懸命課題に取り組んでいるので、教師のほうはその必要なサポートを提供することも起こってきます。

その結果、方略がどのくらい効果的であったのかを評価し、最後に、学習全体においてどれくらいうまくいったかということを生徒と教師の間で共有することにつながります。

学習アカデミーモデルにおける 教師方略

- ・課題を要素に分ける。
- ・指示的なアシストをし、わかりやすいトレーニングを行う。
- ・生徒の質問に備える。
- ・文章に、シンボリックな形式の情報（絵、図表、方式）を取り入れる。
- ・パフォーマンス向上の方略使用とツールを結びつける。ツールとは、例えば、ポートフォリオ; ビデオ or 録音テープ。

教育実践の示唆

- ・学業達成において、家庭学習は重要である
- ・家庭学習における動機づけの信念のインパクト
- ・家庭学習実施を促すためには、教師が学習者の動機づけの信念を高めるよう働きかけることが必要である
- ・教師は学習者に現実的な目標の設定、タイムマネジメントの実施、学習方略への着目、学習経験のセルフモニタリング、家庭学習遂行の自己評価を促す必要がある

まとめ

最後に何か質問はありますか。

今、キーワードとして出てきている家庭学習に満足遅延が影響を与えているという研究は興味深いと思いました。その満足遅延の考え方は、日本ではそこまでポピュラーな用語ではないのですが、家庭学習をやるということ以外にも影響すると思われますか。

(ベンベヌティ)

学習において満足遅延ができるかというのは、アメリカでは非常に大事で、つまらなかつたらこういった講演でもどんどんいなくなるという現象があります。まず皆さんここに2時間座ってくださっているというのは、ここがまず全く違います。日本において問題にならないのは、満足遅延ということが問題にならないぐらいみんながまん強いからでしょうか。文化的な違いがあって、学会に来て静かに座っている、おしゃべりをしないということが、まず信じられないことで、日本人というのは、そういう満足遅延みたいなことをかなり自発的にやっている状態にあるということであれば、実は研究として個人差には表れないところなのかもしれません。こんなに素晴らしく聞いてくださる国に来たのは初めてです。皆さんご自身を誇りに思ってください。

今日の最後、2つのワードということで、自己調整にとって必要なもの、それは自己効力感と、そして皆さんが十分に備えておられるであろう満足遅延、その

2つです。これを持って帰ってください。皆さんは今まで見た中で本当に最高に一番よくそれらを持っていらっしゃると思います、どうぞ誇りに思ってください。

講演を終えて

講演では自己調整学習理論の基礎と、教師教育を中心とした実践的な研究の内容について、具体的でわかりやすい講義が行われた。フレンドリーかつインタラクティブなやりとりに、会場の参加者は時に熱心に聞き入り、時に会場に笑いも起こるなど、あたたかな雰囲気包まれた。自己調整学習を対象とした研究者という立場にとどまらず、フロアの関心や興味に即して議論するという演者の教育者としての姿勢が印象的であった。研究者、そして広く教育者にとっても、自己効力感と学業的満足遅延を通して、家庭学習・自己調整学習をどのように獲得するかという重要な教育的テーマについて学び、学校や家庭における教育実践を考えるための貴重な機会となった。

引用文献

- Bembenutty, H., & Karabenick, S. A. (2004). Inherent association between academic delay of gratification, future time perspective, and self-regulated learning. *Educational Psychology Review*, 16, 35-57. doi:10.1023/B:EDPR.0000012344.34008.5c
- Bembenutty, H., & White, W. C. (2013). Academic performance and satisfaction with homework completion among college students. *Learning and Individual Differences*, 23, 83-88. doi:10.1016/j.lindif.2012.10.013
- Dembo, M. H. (2001). Learning to teach is not enough: Future teachers also need to learn how to learn. *Teacher Education Quarterly*, 28, 23-35.
- 文部科学省 (2015). 新しい学習指導要領の考え方—中央教育審議会における議論から改訂そして実施へ Retrieved from http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/_icsFiles/afieldfile/2017/09/28/1396716_1.pdf
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeider (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Orlando, FL: Academic Press.