

昭和大学（旗の台キャンパス）

学生相談室だより No.119 (2024 年度 12～1月)

原因をどこに求めるか？

旗の台キャンパスの皆さん、実習を頑張っている人や後期試験・進級試験・国試に向けて勉強している人、各々ストレスをコントロールしながら頑張っていると思います。無事に明るい春（進級・合格）を迎えるために、前向きな気持ちを維持できるよう応援しています。そのお役に立てるかな？と思い「原因帰属」という心理学の理論を紹介したいと思います。ご存知の方は復習のつもりでどうぞ(笑)。

人が何かをして出てきた結果が、どういう理由で生じた結果なのか？を「当事者の内か外か（統制）」と「安定性」の、2つの要因の組み合わせで捉える理論で、下の表のような分類ができます。

統制・安定性	安定	不安定
内的統制	①本人の能力が原因	②本人の努力が原因
外的統制	③課題の困難度が原因	④運が原因

例えば、試合に負けた時に、①自分のスキル不足のため、②練習が不十分だったため、③強い相手だったため、④運が悪かったため、と理由を考える事ができます。①と考えやすい人は「その種目は自分に向いてない」と思い、種目変更するかもしれませんが、④だと言う人は「次は勝てるかもしれない！」と辞めずに練習するでしょう。同じ事象も捉え方しだいで



発行日：2024 年 12 月 1 日

発行者：昭和大学学生課 TEL 03-3784-8024

学生相談室 TEL 03-3784-8285



次の行動が変わってくる訳です。②の場合なら「練習不足だから負けた。もっと練習すれば勝てるかも！」と思えるかもしれません。負けた理由をできるだけ客観的・正確に分析する事ができれば、次は成功につながるよう、正しい努力ができ、結果も改善していくと思います。ですが、私達は時々①～④で偏った捉え方にクセづいている事があります。良い結果の時は「外的統制」で捉えやすく、悪い結果の時は「内的統制」で捉えやすい人もいます。それだと自信がなかなか持てないですね。また、②の努力の問題だった場合も、単に努力が足らなかったのか？努力の方法や中身が良くなかったのか？によっても改善策は変わります。原因をしっかりと分析できると、対策が見えてくると思います。皆さんの努力を応援しています！（小林）

（本学ホームページの学生部コーナーより、予約状況を見ることもできます）

12 月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1 月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	