

学生および保護者の皆様へ

## カウンセリングルームだより



7月がスタートしましたね。梅雨明けが待ち遠しい今日この頃ですが、お体変わりなく過ごせていますか？まもなく本格的な夏がやってきます。水分補給や体を休めるなど、工夫しながら過ごしていきましょう。猛暑になると何かに打ち込むにも暑さが邪魔をして、やる気が削がれることもありますよね。そんな中でも気持ちが少しでも前向きになって物事に打ち込めるといいと思いませんか？

今回は、気持ちを維持して行動するための「動機づけ」について一部をご紹介します。動機は誰もが持ちうる力です。参考にしてみてください。



### 【動機づけとは？】

人が行動するとき、意志や意欲、行動する目的などが存在します。「動機づけ」は英語でモチベーション (motivation) と訳されます。『モチベーションが上がらない』と誰もが一度は言ったことがありますよね。

そして、動機づけとは人が行動するときに動機を維持・調整する過程をいいます。

	内発的動機づけ（内から起こる意欲） "好奇心・興味・達成感" など 	外発的動機づけ（外から誘発される意欲） "報酬・賞賛・罰・競争" など 
説明	内面の興味・関心やプロセスそのものがモチベーションとなっている状態を言います。 たとえば・・・ 「好き・わくわくする」「やりがいを感じる」 「人の助けになるのが嬉しい」など。	報酬や賞罰といった外的な働きかけにより、手段や道具として行動をとっている状態を言います。 たとえば・・・ 「達成したら給料アップ」「旅行に行くために働く」 「褒められる（怒られる）から勉強する」など。
メリット	外発的動機づけと比べて、持続性があると言われています。創造性や責任感も内発的動機づけには多く含まれているため、維持しやすいと考えられています。	内発的動機づけと比べて、即時性が高い（短期間で行動が変わる）と言われています。
デメリット	すぐに高めることが難しいとされています。	目的以上の結果は得られにくく、外的報酬に慣れてくると、より高い報酬を与え続ける必要があります。

<https://psychologist.x0.com/index.html#4> 2024. 6. 14 参考「心理学用語の学習」

### 内発的動機づけと外発的動機づけの活かし方

例) 運動習慣をつけたい ▶ "体型を良くして、友人に褒められたい"  
この場合、外発的動機が強く周囲から褒められなければ持続が難しい…。外発的動機づけだけではなく、少し動くこと（動く気持ちいいな）、景色を見に行く（おお！キレイ）、出先まで歩いてみる（健康に良いことできた）などの視点を取り入れると持続しやすいかもしれません（内発的）。  
さらに、その出先で好きな物を買ったり、写真を撮ったりしてその日の記念を持ち帰るのも良いでしょう（外発的）。



モチベーションが上がらない時には色々な理由があります。どちらが良い悪いではなく、どちらの動機づけも上手に使いながら（両方の要素が重なっていることもある）、維持・調整することが大切です。今は内発的・外発的どちらが優勢かな？という視点を取り入れながら考えてみよう！



※学生の皆様へ

カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、7月1日配信の kumagoro を確認してください。