

豊国中学校



スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 山口真依



新年あけましておめでとうございます

今年も皆さんにとって実りの多い年になるよう

心から願っています



2023年が始まりました。皆さんは、今年1年をどんな年にしていきたいですか？「こうしたい！」「こうなりたい！」という具体的な目標やイメージをもつことは、なりたい自分に近づくための第一歩です。自分の目標を振り返ったり、新しい抱負を考えてみたり、新年の節目を好機にしていけるとよいですね。

3学期は他の学期と比べて短く、あっという間に終わってしまいます。悔いの残らないように過ごしていきましょう。

目標をもつことは大切ですが、それに向かって努力を続けることは簡単にできることではありません。目標を立てたものの、何となくやる気が出ない、目標までが遠く感じられ、なかなか手を付けようと思えない…など、誰しも経験があるのではないのでしょうか。今回は、「やる気」をテーマにお伝えしていきます。冬休みのゆったり感がなかなか抜けずに困っている人は、よければ参考にしてみてくださいね。



やる気 とは何か



やる気は、心理学用語では「動機づけ」や「モチベーション」と呼ばれており、ある行動を引き起こし、その行動を持続させる源のことを指します。言い換えれば、やる気とは行動する理由のことであり、心理学では5つに分類されています。分かりやすいように勉強を例に挙げ、5つのやる気の特徴を紹介します。

高
↑
自律性
↓
低

内からのやる気

例：勉強するのが楽しい。新しいことを知りたい。

自己実現のためのやる気

例：勉強することで自分の能力を高めたい。

目標によるやる気

例：行きたい高校や大学に入るため。将来の目標のため。

プライドによるやる気

例：よい成績を取りたい。勉強ができないと恥ずかしい。

典型的な外からのやる気

例：よい成績を取って褒められたい。叱られたくない。

裏面に続きます

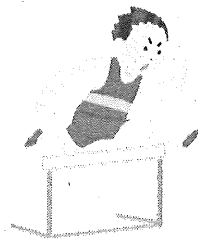
表面の5つのやる気は、上に行くほど自律性の高いやる気であり、行動につながりやすく持続しやすい、望ましいやる気であるといえます。自分のやる気の段階を振り返り、より自立性の高いやる気を見出すことも、意識や行動を変えていくために役立ちます。



やる気を引き出すポイント

☆目標設定が適切かどうか確認する

目標を立てるときは、自分に合った目標設定をすることが大切です。目標が高すぎると、達成までの道のりが長くなるためやる気の維持が難しく、また、「達成できないかも」という不安が生じやすくなります。反対に低すぎる目標は、達成に向けた努力の必要性を感じないためやる気が起きにくくなります。目標は、達成できる可能性が50%くらいを目安に設定することがおすすめです。



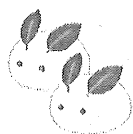
☆目標は具体的に決める



目標を立てるときには、具体的な数値や行動を盛り込むようにしましょう。たとえば、3学期は英語に力を入れたいと思ったときに、「英語の勉強をしっかりとやる」という抽象的な目標よりも、「単語帳の英単語を一日に3つ覚える」という具体的な目標を設定することがおすすめです。明確にやるべきことを決めておくことで、「目標に向けて何をしようか」と考えるステップを省略でき、実行に移しやすくなります。加えて、具体的な目標の方が達成できたかどうかを振り返りやすいという利点もあります。

☆やる気が出ないときには、思い切ってハードルを下げてみる

やる気が出ないときには、一度ハードルを下げてみるのもよい方法です。例えば、勉強をしないといけないのになかなかやる気が起こらないときには、「とりあえず教科書を開こう」「問題集の最初の1問だけやってみよう」など、「これくらいならやってもいいかな」と思えるくらいまでハードルを下げてみましょう。やる気が出ないときには、実際に行動に移すときに一番エネルギーを使います。逆に言えば、ハードルを低くしたとしても、一度行動を起こしてしまえば「せっかくなら教科書を読んでみよう」「もう一問やってみよう」といった具合に、その後の行動が促進されやすくなります。



やる気についてもっと知りたい、目標のについて考えてみたいと思った人は、気軽に相談室に来てくださいね。

保護者の皆様へ

心の相談室では、保護者の皆様からのご相談も受け付けております。お子様のことで心配なこと等がありましたら、遠慮なくご利用ください。お子様の健やかな成長のために、一緒に考えていきたいと思っております。詳しくは、豊国中学校（481—4191）までお問い合わせください。