

まきびと カルデアの牧人 ～校長だより～ No.22

モチベーション ～ 3学期始業式 ～

私たちにとっては、今年度の締めくくりであります。新しい年度に向けて本格的に準備をする段階になりました。これから、大学受験を控えている3年生にとっては大一番の3か月ですね。焦らずに、心を落ち着けて、最後の最後まで諦めることなく力を尽くす努力をしてください。3学期は新しい学年に向けての準備の学期でもあります。みなさんには気持ちを高めて新しい年のスタートにしてほしいと思います。

こんな時、よく「モチベーションを上げる」などと言いますが、モチベーションとは何かについて少し考えてみたいと思います。

皆さんは「モチベーションとは何ですか」と尋ねられたら何と答えますか。私はこれまでに何度か生徒に尋ねたことがあります。ほとんどの人が「やる気」のことと答えてくれました。自分に課せられたことに対して、やる気を高めて臨むことを「モチベーションを上げる」と考えるように思いますよね。

しかし、「モチベーション」とは「動機づけ」ということであり、人間の行動の原因や、行動の方向性を定める要因のことを言います。その強さを高めることを「モチベーションを上げる」と言います。つまり単なる「やる気」と言った気分的なものではなく、客観的な法則性や因果関係のある「動機」が必要です。たとえば、刑事ドラマの中で事件が発生し、「殺害の動機は保険金を手に入れるためでした」などと言うように、殺害という行動が保険金というメリットに結びついていて、客観的に説明できる因果関係を確認することができるものです。すなわち、私たちの生活の中で「モチベーションを上げる」ということは、動物が持つ本能的な損得勘定に働きかけることです。「今度のテストで100点を取ったらお小遣いが1万円もらえる」といった感じです。

ですから、友達と一緒にいたり、音楽を流したりして勉強すると、「モチベーションが上がる」などと言う人もいるかもしれませんが、それはすこし違いますね。みなさんが高校生活において「モチベーションを上げる」ために動機付けを考えるならば、「〇〇大学に合格する」とか「今度の県大会で優勝する」とか、さらにそのために「12月までに模試の合格判定がBにならなければ受験しない」などとプレッシャーをかけたり、「次の大会ではベスト4には入賞する」などの具体的で、段階的な目標を設定したりすることが必要です。そして、また、それをクリアした達成感を感じることも「モチベーションを上げる」動機づけに繋がります。

新年の始まりにあたって、自分の成長にとって意味あるスタートにして、目標を立てることによって、モチベーションを上げてください。「よしこれを頑張るぞ」という決意をする。心や意識が変われば、体が動き、体が動けば結果が変わると信じて行動してほしいと思います。

