

8月もとても暑い日が続いていましたが、9月になり、やっと暑さが落ち着いてきています。

春学期を振り返ってみると、みなさんは今どんな気持ちになるでしょうか。あっという間だったと感じる人もいれば、反対に、とても長かったと感じる人もいるかもしれませんね。さて、9月からは秋学期が始まります。長期休み明けで「なんだかやる気が出ない…」なんて思う瞬間はありませんか？ここでは、私たちを動かしている力、**モチベーション**の仕組みについてご紹介します。

## モチベーション

みなさん、「モチベーション（動機、目的意識）」という言葉は1度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。私たちは普段、意思を持って行動していますが、「意思」とは別に、見えないところで私たちを動かしている力があります。これを「モチベーション」といいます。

モチベーションは、ある決まった法則に従って私たちを動かしています。「何をしたいのか」「どこに行きたいのか」など、人生で起こる多くのことをモチベーションが決めている、と言えるでしょう。それでは、モチベーションにはどのようなもの（法則）があるのでしょうか。いくつか例を挙げてみます。

① 親近効果…私たちは物を見る時、文字を読む時など、左から右に向かって視線を動かすと考えられています。そのため、右のものが一番新しい記憶になります。最も新しく記憶に刻まれたものを、重大だと思ったり、好ましいと思ったりする習性があるようです。➡進めたいものは右側に置いてみる。

② 集合（多元）的無知…人は大変なことが起こった時、その場に人数が多ければ多いほど、自分以外の誰かが対処してくれるだろう、と思いやすくなると考えられています。そのような場面では、私たちの持つ様々な感情の中でも克服しづらい感情のひとつである、「失敗して恥をかくことを恐れる気持ち」が働きやすくなります。

頭では（手を貸すべきだと）わかっている、目の前で起きた出来事が「緊急事態だ！」と確信できない限り、感情が行動にストップをかけてしまいます。「不親切さ」ではなく、「**不確かさ**」が原因なのです。

➡助けを求める時には、大勢いる中から一人をピックアップして、「助けて欲しい」と宣言してみる（言葉で伝えることが難しければ、紙などに書いて文字で表現してみることも、一つの手段です）。

③ 目標設定理論…無気力状態を生み出すパターンには2通りあると考えられています。一つは、「**何も目標を立てていないこと**」、もう一つは「**モチベーションを無くすような目標を立てていること**」です。

例えば、「もっと勉強しよう」と決めた場合と、「1日1ページだけ問題集に取り組もう」と決めた場合、みなさんはどちらの方が、取り組みやすく感じますか？前者の方もいれば、後者の方もいるかもしれませんね。この法則では、後者の方が具体的であり、無気力から抜け出すためには、より効果的であると言えます。

人は求められた以上のことをしない傾向があると考えられていますが、〈具体的で〉〈難しいけど可能〉かつ〈受け入れられる〉レベルの目標を提示されると、やる気を出すのです。➡感覚的にやっていることを、数字に変えてみる。

◎これらの法則を理解することは、自分や他者が、なぜそうするのか、あるいはそうしないのかについて、理解を深めるヒントになるかもしれません。他にもたくさんの法則があるので、もっと知りたい方は、ぜひ調べてみてくださいね。

カウンセリングサービスは、皆さんが学生生活の中で抱く悩みをカウンセラーと話し合い、自らの力で解決を見出していくところです。一人で解決が難しいと思ったら、是非一度足を運んでみて下さい。

カウンセリングサービス 10号館3階

電話:03-3238-3559

受付:9:30~11:30、13:00~16:30(月~金)

\*対面での相談は大変混みあっているので、お急ぎの方は、Zoomや電話による相談もご利用ください。

参考文献：図解モチベーション大百科  
池田貴将 サンクチュアリ出版 2019.

