



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。すでに気温が30℃を超える日もあり、体も気持ちも夏バテしそうな日々ですが、お体が変わりなく過ごせていますか？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よく経験しますよね。もちろん暑さ対策（冷房など）は重要ですが、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」の心理学について一部をご紹介します。これは誰にでも持ちうる力です。参考にしてみてください。

	 内発的動機づけ	 外発的動機づけ
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・・・ 「お金のために」ではなく、「人の助けになるために」医療をするなど。	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・・・ 「学ぶために」ではなく、「試験に合格するために」勉強をするなど。
メリット	外発的動機づけと比べて、持続性があるとされています。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）とされています。
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> 2023.6.21 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

体調や体重、体型が外的報酬となるので持続が難しい…。この場合、運動を心がけるのではなく、自分の好きなこと（少し動くこと：景色を見に行く、ショッピングするなど）を楽しむ時間を作るよう心がけてみよう！（内発的）

さらに、好きなことを楽しめた日のカレンダーや手帳に好きなマークやキャラのスタンプを押そう！（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。

今、あなたは内発的？外発的？どちらが優勢ですか？

動機づけの視点から、どう工夫すればいいのかを考えてみよう。



※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。