

23 しんりがく まな
心理学を学ぶ

場面：大学の講義

状況：心理学の教授が講義を行う

登場人物：A (男性、心理学科講師)

A: えー、今日のテーマは「モチベーション」。つまり「やる気」についてお話しします。

えー皆さんも、やる気が出る日と、出ない日がありますよね？たとえば学校へ行って、頑張って勉強しよう！という気持ちの日と、勉強するのも学校へ行くのも嫌だなあというやる気が出ない日。私たちのやる気って、どういうしくみなんでしょう。

今日はやる気のことを、心理学の用語である「モチベーション」という言葉を使って説明します。

モチベーションには大きく分けて2つのタイプがあります。

1つ目は、「外発的モチベーション」。これは、自分以外の誰かからのごほうびや評価などによって得られるモチベーションのことです。たとえば、「テストでいい点をとったらおこづかいがもらえる」とか、「家族や先生にほめられるからがんばる」というのがこれですね。

2つ目は「内発的モチベーション」。これは、自分の中から自然に生まれるモチベーションです。たとえば、「この勉強が楽しいからやる」とか、「知りたいことがあるから調べる」といったように、行動そのものが目的になっているものです。

では、どちらのモチベーションがいいのでしょうか？

もちろん、どちらも大切です。外発的モチベーションで始めたことが、だんだん内発的モチベーションに変わることもあります。たとえば、あー「最初は成績のために英語を勉強していたけど、だんだん言葉の面白さに気づいて、もっと話せるようになりたいと思うようになって、学校のテストに関係なく英語の勉強を続けている」というようなケースです。

一方で、「アンダーマイニング効果」と呼ばれるような効果もあります。これは、はじめは内発的モチベーション、つまり好きでやっていたことなのに、途中からごほうびや評価をもらいはじめ、それが行動の理由になると、かえってやる気が出なくなる、というものです。

このように、モチベーションはとてもデリケートなものです。

もし、モチベーションが下がっているなと感じたら、まずは自分が今、なぜその行動をしているのか、あー、どんな気持ちで取り組んでいるのかを見つめることで、再びがんばろう！という気持ちが出てくるかもしれませんよ。

えー、ここまでが、モチベーションについての話でした。この後、さらに人間のやる気について、別の角度から見たいと思います…。