

# 京都府立大学 学生相談室

## ～臨床心理士からのおたより～

このコラムでは、学生相談室に勤務する臨床心理士が日々の中で感じたことや思ったこと、考えていることを発信していきます。少し立ち止まって、休憩がてらお読みいただくと嬉しいです。

## No.9

## Counselor's Column

### 「動機づけ」

臨床心理士 大林裕典

人間のモチベーションというものは、主に2つの要因から成り立っています。

一つ目は、**【外発的動機づけ】**です。これは外からの報酬によって「頑張ろう!」と思えるものです。「成績が上がると欲しかったものを買ってもらえる」、「試合で勝ったらみんなからチャホヤしてもらえる」などのような、自分にとってのご褒美がモチベーションに繋がります。しかし報酬がもらえない場合には効果が無く、最初よりモチベーションを低下させてしまう、というデメリットもあります。

二つ目は、**【内発的動機づけ】**というものです。こちらは自分自身にとって役に立つか、楽しめるかどうかといったことが影響するものです。例えば「科学が好きだから結果が出るよう実験を頑張る」、「強くなりたいから練習を頑張る」などのような、他人や物に関わらず自分にとって意味があるから頑張る、といった状態です。この動機付けを作るのは難しいのですが、うまくいけばモチベーションが継続し、安定して物事を頑張ることができます。

さて、二つの動機付けをお伝えしましたが、簡単には心が動かないのが人間です。そこで何かを始めるのに悩んだ時、みなさんに知っておいてもらいたいことがあります。

それは**【やらぬ後悔よりやる後悔】**という言葉です。「そんなの散々聞いてきたよ!」、「簡単に言いなよ!」といった声が聞こえてきそうですね。しかしこれには根拠もあるのです。

Cornell大学のGilovich博士の「後悔」に関する研究によると、「後悔する心の75%を占めるのは“やらなかったことに対する後悔”というデータがあります。“やらなかった後悔”の上位3位は、①学校で真面目に勉強しなかったこと、②大事なチャンスをものにしなかったこと、③友人・家族を大切にできなかったこと、といったものがあるようです。

もしかしたら、あまりピンとこない話かもしれませんが。しかし「どうせ後悔するなら…」、「後で文句を言えばいいか…」と、渋々のチャレンジだったとしても、自分の心を成長させるきっかけになる可能性は常にあるし、そうなれば丸儲けです。

悩んだ時はぜひ、チャレンジをするという選択肢も用意してみてください。

令和2年7月2日