



スクールカウンセラーだより 18号

令和8年6月
岩美町立岩美中学校

「動機づけ」

スクールカウンセラーの森田です。教育について考えるときに、重要かつ難しい課題のひとつに「やる気」の問題があると思います。自分が「やる気」を持って何かの活動に取り組めることはとても素晴らしいことです。そこで今回は「動機づけ」研究の中から、「**外発的動機づけ**」と「**内発的動機づけ**」について紹介します。

「**外発的動機づけ**」……ごほうびが欲しいから勉強をする、ほめられたいからスポーツの練習を頑張るなどのように、やっていることそのものから得られる満足感ではなく、評価・賞罰・報酬のために取り組むことをいいます。本人の気持ちがむきにくいことを促すときには「外発的動機づけ」が役立ちますが、一定以上の結果にはなにくく、賞罰・報酬に慣れてくると効果が薄くなるので、さらにたくさんの賞罰・報酬が必要になります。子どもの要求がエスカレートするのはこのためです。



「**内発的動機づけ**」……昆虫が好きで夢中になって昆虫図鑑を読む、時間を忘れて絵を描くなどのように、やっていることそのものから得られる満足感・興味・関心のために取り組むことをいいます。それは評価・賞罰・報酬を得るためではなく、行動そのものが目標になっています。目標を自分で決めるのでやる気が長続きしやすく、困難な状況になってもあきらめずに努力ができるのです。



学習をするときには、「内発的動機づけ」が効果的といわれます。なぜなら「外発的動機づけ」は、目標がなくなったときに学習への意欲が低下する可能性が大きいからです。テストが終わると勉強をしなくなったり、テスト範囲以外の勉強をしなくなったりするのがその例です。

しかし、「外発的動機づけ」が「内発的動機づけ」に変わっていくこともあります。最初はいやいやながらに始めたことがだんだん楽しくなって続けられることってあると思います。

お子様への「外発的動機づけ」の仕方や「内発的動機づけ」への促し方についても、スクールカウンセラーとしてお手伝いできますので、ぜひご相談ください。