

学生相談室 だより 2021年度

学生相談室カウンセラー 柿元

6月発行 月曜担当：柿元 健剛

今年度の学生相談室

2021年度も学生相談室は開室しています。ただし、昨年度までとは少し開室曜日に変更になりました。今年度は、月曜 12時～16時（担当：柿元）、水曜 11時～15時（担当：亀田先生）、金曜 11時～15時（担当：中嶋先生）となります。

今回のテーマ モチベーションを上げるには

今回は「モチベーションを上げるにはどうしたらいいか」ということについてお話したいと思います。大学生活というのは、普段の勉強だったり、課外活動や遊びだったり、就活や進学のための受験など、目標に向かって努力する、という場面が何かと多いかと思います。その中で、その目標とするものに関しての能力よりも、どうモチベーションを上げていかに準備していけるかの方が結果に影響を及ぼす割合は大きいのではないかと思います。

1. モチベーションが上がらない要因

これには色々あると思いますが、いくつか分類を考えてみましょう。

- (a) 目標までの過程が漠然としている。
- (b) そもそも目標を自覚できていない。心の底では実は目標と思えていない。
- (c) 目標設定に無理がありすぎる、またはターゲットを絞りすぎている。
- (d) 今の生活の中で目標のための時間の確保が定着していない。

…こういったことが考えられます。一つ一つより詳しく説明します。

(a) まず、「目標までの過程が漠然としている」ですが、これは一番多いと思います。たとえば、達成したいこと・達成すべきことははっきりしているけど、そのためにはどんな準備をすればいいか、現状から考えてどのくらいの努力をすればいいか、についてが漠然としている状態です。簡単にいうと「何をすればいいのかわかっているが実はよくわかっていない」ということになるので、そのうちそのうちと言いつつなかなか手がつけられない、わけがわからないままちょっとだけ取り組んですぐやめてしまう、といったことが起きがちになります。

(b) 次に「そもそも目標を自覚できていない」ということについてです。「周りがなんとなくこうしているから自分もそうするものと思って…なので一応～を目標としている」ということがあります。たとえば大学受験でもそういう方はいますし、流行りのゲームをやっているという場合でも起こりうること

です。この場合、自分自身で本当にその目標についてのことを望んでいるのかあまり吟味したことがないので、心の底では動機付けに乏しいということもあり得ます。

(c) 目標は明確になっていても、その目標がかなり確率の少ないもの（＝難度が高い）だったり、こうなると達成ということの幅がせまく、それ以外は目標達成と見做さない、という人もいます。就活や受験でいうと入るのが難しい超一流企業や一流学校だけを狙っているというのもそうですが、たとえばこれまでほとんど単位がとれていない実状があるのにいきなり今年はフルで単位をとろうとする、等も同じです。この場合、最初の勢いはよかったです、だんだん実現可能性の低さが目に入ってくるようになって急速にやる気をなくしてしまうことがあります。

(d) 上の a・b・c も問題はなくある程度現実的で適切な目標をたてられたとしても、そこまでの過程で目標達成のための努力や作業の時間が今の生活の中でうまく定着しないと、つい忘れがちになったり、作業ができないことが続き、遠のけば遠のくほど次にまたその努力や作業をすることが億劫になってしまうということもあると思います。

2. モチベーションを上げるためのコツ

こうして考えていくとやはり目標についての捉え方は特に重要です。モチベーションが上がらない要因が分かれば、あとはそれに沿って考えていきましょう。

まず、(a)については、目標についての情報を集めて知ること、達成までの道のりを具体的にイメージし計画していくことが大切になります。道のりが見えてくれば細かく切り分けていくことができます。細かく切り分けていけば、今はこれをやって、次にこの時期までにこれをやって…ということが見えてきます。(b)については、一番難しい問題かもしれません。自分の本当の気持ちをもう一度吟味する必要があるからです。また、その結果嫌々ながらも目標としなければならないことも時にはあると思います。ただ、どんな人間でもほとんどの場合、ちょっとした達成感を味わえると、それが元々好きではなかったことだとしても嬉しく感じ、またやってみようかなと思うようにできています。そのちょっとした達成感を感じるためにも、(a)で述べた「過程を細かく切り分ける」ということが大切になります。(c)については、周りのプレッシャーだったり自分の見栄ということが関係していることもあるので、まずはそこを整理してみましょう。その上で、目標はある程度幅をもって設定することも大事です。幅というのは一つだけ・一定水準以上だけを絶対としない、ということです。たとえばやりたい分野がここにしかないと思いついていても、実際それとは違うところに入ってみると案外悪くなかったということもあります。一つに絞ることで出てくるパワーもありますが、そのことにより急速にパワーダウンするリスクもあるので注意が必要です。(d)については私もあまり得意ではありませんが、たとえば勉強なら日常の中でこの曜日のこの時間帯が一番作業しやすい等、自身の生活を吟味して意識していくことが大切になります。人によってはそれが電車に乗っている時間ということもあれば、土曜の夜という人も平日の朝という人もいるでしょう。また、仮に少し怠けてしまったとしても、ある程度はそれを許容する心をもつこと、でも比較的早期に抵抗なくまた作業に戻れるという柔軟さも大切になってきます。