



かなでだより

令和6年
1月15日発行
かなでだより

新しい年を迎え、お子さまにとって、また保護者の皆様にとっても笑顔の溢れる一年になりますようお祈り申し上げます。改めて本年もどうぞよろしくお願いいいたします。さて新年一回目は「やる気」についてお伝えいたします。

新しいことを習慣にしたい！本気で勉強に取り組みたい！その気持ちはあるのに、いざとなると「やる気が出ないなあ」と後回しにしてしまう、そんなことはありませんか？そもそも「やる気＝人間の動機づけ」とは何なのでしょう。

・自分で自由に選択できる

自分で選択したことの方が、他者から決められてすることよりやる気が出て、それをやり遂げるために頑張りますよね。つまり、「選択の自由」が、持続性の高い「やる気」やパフォーマンスの向上に、とても重要な役割を果たしています。

・やれると信じられる

自分がその行動をやれると思えるとやる気につながります。

例えば・・・

自身の成功体験

自分の能力を
説明されること

誰かの成功を
目にする

他者から
励まされること

成功体験を
想像すること

などがあるとその行動をとりやすいでしょ。

そして、やる気があるからと言って、すぐ行動に移すことができ、それを継続できるかということ、さらなる視点が必要になります。

やり方をわかっているか

行動科学の見方では、物事を始められない・続かない理由は「やり方がわからない」「やり方はわかっているが、継続の仕方がわからない」の2点です。

すぐできるか（邪魔をする障害がない）

「不足行動（これから始めたい行動）」を増やしたい場合の重要なポイントのひとつは、「行動のハードルを低くする（邪魔をしている障害を取り除く）」ことなのだそう。

やる気という気持ちはあるのに、いざとなると「やる気が出ないなあ」と感じるのは、あなたが自ら選択肢を狭め（あるいは選択できる要素が足りない）、やり方をしっかりと把握しておらず、行動を起こそうとしても、何か妨げるものがあるからかもしれません。そして、「自分はそれをやれる」とは、信じていないからなのです。

そこで、今回は以上の内容を踏まえて、行動力を一気に上げる5つのルールを紹介します☆

