モチベーションの維持に役立つアイディア（第1回）

その「やる気」、自分から発せられたものですか？

2015.07.07

仕事や勉強でやる気が出なかったり、ずるずると先延ばしにしてしまうような時は、自分を叱咤激励するだけではうまくいかないこともあります。まずは「やる気の出し方」そのものが間違っていないか、振り返ってみましょう。

やる気の源はどこにある？

今、「やらなければいけない」と思っている仕事や勉強。「なぜ、やらなければいけないのか？」を考えたことはありますか？

たとえば、やらなければ職場での信頼を失う、昇給が危ぶまれる、同僚は資格を取得したのに自分はまだだから、この仕事をやり遂げたら出世の道がひらける、資格を取れば資格手当がもらえる……、このような理由ではありませんか？

それとも、就きたかった仕事に就くことができ、楽しくて仕方ないから続けていたい、興味のある分野の本だからいつまでも読んでいたい、ということが理由でしょうか？

心理学の世界では、人や動物に行動を起こさせ、その行動を目標に向かって維持・調整する過程・機能のことを「動機づけ（英：motivation、モチベーション）」と呼びます。

「仕事をしなければ職場での信頼を失う」と思ったり、「仕事が楽しくて仕方ない」と思うことは、人が仕事をするための「動機づけ」となりうる理由です。しかし、この2つの理由には、大きな違いがあります。

内発的動機づけと外発的動機づけの違いとは

動機づけには「外発的動機づけ」「内発的動機づけ」の2つの種類があります。

それが義務である場合や、する・しないによって賞罰を受ける場合、または他人からの強制によってもたらされる場合など、こうしたことを理由とした動機づけを「外発的動機づけ」と呼びます。

たとえば、「やらなければ職場での信頼を失う」という思いを抱えている場合、… 続きを読む