



# スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー  
たかい みか  
高井 美佳

こんにちは。季節が変わり、日中は過ごしやすくなったような気がします。いろいろなことに取り組みやすい時期ですが、なかなかやる気が出ないでいる人もいるかもしれません。

今回は、やる気について考えてみたいと思います。



みなさんは、どんな時にやる気がでて、  
どんな時にやる気がなくなりますか？

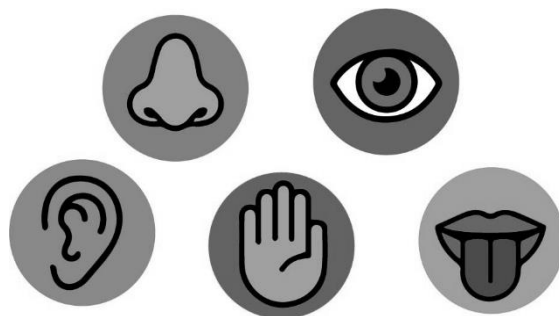
楽しいことだけやるとか、遊んでいるだけなら、いつもやる気いっぱいだと思います。でも、「苦手だな」とか「イヤだな」とか少しでも思っていることにたいしては、なかなかやる気がでないものです。

心理学では、「やりたくないなあ〜」とか「めんどくさいなあ〜」と思う時は、それをやってもうまくいかないことで、傷つきたくないという『恐れ』の気持ちや、うまくできないかもしれないという『不安』な気持ちが関係していると考えることがあります。

「とりあえずやってみよう」といったように、ゆったりと考えることは、そのような『恐れ』や『不安』を少なくするためにはとても効果があるようです。なかなかやる気がでない人は、結果をだそうとしてがんばるのではなく、あまり考えずに、「いまここ」に集中してしましましょう。こころがリラックスして集中できた時に、不思議と良い結果がついてきたりするものです。

また、わたしたちは、朝起きて顔を洗い、洋服を着替え、朝食を食べて学校に行く・・・というように、いろいろなことをパターン化して行動しています。これはむだなく過ごすために役立つことですが、やる気がでない行動がパターン化されているということもよくあります。このような場合は、5感（視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚）を意識することでやる気のでるパターンに変えることができる場合が多いようです。

例えば、顔を洗った時のお湯やお水の温度、朝食のおいしさなど、洋服のきれいな色、そんなことに少しでも意識を向けて、5感で感じてみることで、毎日なんとなくやっている行動にちょっとだけ変化が起こり、やる気に結び付くこともあるようです。

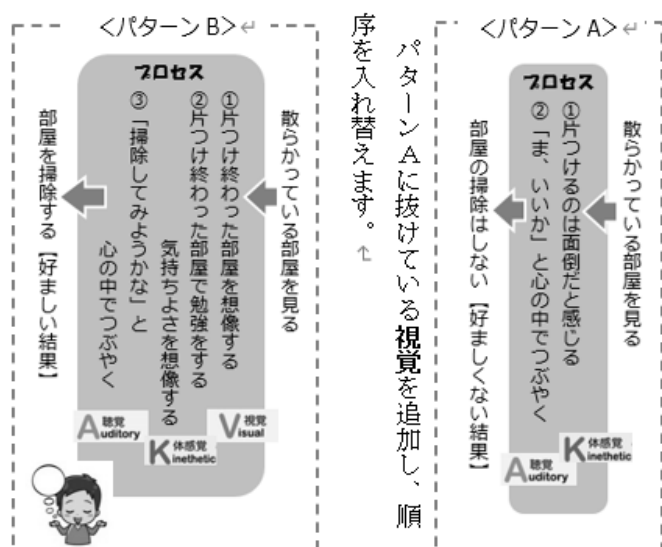


## 【保護者の皆さま】

こんにちは。勉強や運動に取り組みやすい季節となりました。しかし、夏が暑すぎたせいか、なかなかやる気が起きないという声をよく聞きます。そこで、今回は、やる気について考えてみました。

### ～パターンの変化を考える～

表面で、やる気が起きない行動がパターン化している場合は、5感を利用するとパターンに変化を起こすことができるとお伝えしました。具体的な例を見ていきたいと思います。ここでは、視覚・聴覚・体感覚を考えていきますが、聴覚には、『こころの中の言葉』も含めて考えていきたいと思います。



パターンAでは、散らかっている部屋を見て、体感覚で「片付けるのは面倒だ」と感じた後、『こころの中の言葉』が「ま、いいか」とつぶやくことで、掃除はしないという結果につながっていきます。そしてこれが、やる気の起こらない行動パターンになっているかもしれません。

そこで、パターンBでは、利用していなかった視覚を使って片付け終わった部屋を想像してみます。また、



体感覚で片付け終わった部屋で勉強する時の気持ちよさも想像して感じてみます。そうすると、『こころの中の言葉』が出現し、

掃除をしようというやる気に結び付くということです。

このように、いろいろな感覚を利用することで、やる気に結び付けることができるかもしれませんので、工夫していただけたらと思います。

### ～学習性無力感～

また、もともとやる気があったのに、どんどんやる気がなくなってしまうことがあります。アメリカの心理学者セリグマンは、イヌをつないで逃げ出せないようにした状態で、電気ショックを与えるという実験を行いました。はじめのうちイヌは、なんとか電気ショックを回避しようとあらゆる行動をとります。これは逃げる気があるからです。しかし、どんなことをしても電気ショックが回避できない状況が続くことで、イヌは無力感に陥り、回避しようとしなくなってしまいます。つまり、逃げる気がなくなってしまうのです。

しかし、同じように電気ショックを受けながらも、鼻先でパネル状のスイッチを押すことで、自力で電気ショックを止められるような装置と一緒につながっていたイヌは、自分が動くことで回避が可能になるため、無力感には陥らなかったといえます。

このように、自分がどんなに努力しても効果がないという経験により無力感になってしまう状態を、「学習性無力感」と呼びます。「何をやっても望む結果が得られないのだから、努力

するだけ無駄」ということを学習してしまうということです。また別の実験では、解決不可能なパズルを「解ける」と偽って取り組ませても、人は簡単にやる気をなくすという研究結果も示されています。

やる気を維持させるには、「がんばればできる」という気持ちと、「できた」と感じる達成感がカギになるようです。お子さんへの声掛けの工夫次第で、やる気を継続させることができるかもしれません。よろしければ、参考にしてみてください。

画像出典：Rose M. Spielman, PhD - Psychology: OpenStax, p. 519, Fig 14.22; CC BY 4.0

