



## 最近、ホッと一息、ついていますか？

毎日、暑い日が続いていますが、みなさんいかがお過ごしですか？

夏休みに入り、友達と遊びに行ったり、旅行をしたりしている人、はたまた部活の練習漬けの人もいるでしょうし、アルバイトに精を出している人もいるでしょう。せっかくの長期休暇ですから、ふだんなかなかできないようなことをぜひ体験してほしいと思います。

また、夏休みは前期の疲れを癒し、後期に向けてエネルギーをチャージする大切なフレッシュ期間です。オンとオフを上手に切り替えながら、夏休みを存分に楽しんでくださいね。

## ～大学生活のモチベーション～

「大学に入ってみただけど、イメージしていたのとは違っていた」「高校までは受験という目標があったけれど、今は目標が持てない」「やりたいことが見つからない」・・・

学生相談室に相談に来る学生さんから、しばしば耳にする言葉です。このような気持ちを抱えながら大学生活を送るのは、なかなか辛いものですよね。気持ちが落ち込んでしまったり、授業に出てこれなくなったり・・・これは、大学(勉強)へのモチベーション、「ヤル気」が低下してしまっている状態、といえます。この「ヤル気」、つまり行動の原動力となるものを、心理学では「動機づけ」と呼びます。

動機づけは「外発的動機づけ」と「内発的動機づけ」の2種類に分けられます。ヤル気を出したり、維持したりする素となるものが、自分の外側にあるのか、内側にあるのか、という違いです。親に「テストでいい点とったらゲーム買ってあげる」と言われて勉強を頑張った、なんてエピソードありませんか？ほしいものを手に入れたい、人に褒められたい、怒られたくない、など報酬や罰によって行動が動機づけられているものを外発的動機づけ、といいます。これは比較的目標や報酬が設定し易く、明確なので、効果的にヤル気を引き出すにはとても有効なやり方といえます。

ただ、外発的動機づけにはデメリットもあり、1つは長期的で、明確なゴールのない目標だとヤル気を維持するのが難しいこと、もう1つは大きな目標を達成すると満足して、それ以上頑張ることをやめてしまうことです。冒頭に挙げた「大学でやりたいことが見つからない(分からない)」という人の心理は、「〇〇大学に合格する！」という明確な目標を達成した後に、「で、どんな大学生活を送りたいの？」という漠然とした、ゴールの見えにくい目標設定を求められて、困惑し、失望してしまっている状態、ともいえるかもしれません。

もちろん「大学でたくさんの人と出会う(友達になる)」とか、「いい成績で卒業して目標の企業に就職する」とか、「自由な時間で楽しいことをいっぱいやる」といった目標を持つことも大事です。でも「大学でやりたいことが見つからない」という気持ちの背景には、自分の内側から出てくるもの、好奇心や探究心、充実感や自分の成長を実感したいという気持ち、といった内発的な動機づけを求める気持ちがあるように思います。

自分の好きなこと、楽しさや喜びや充実感を得られることは何だろう、と自分と向き合いながら探していくのは、五里霧中、暗中模索という心境かもしれません。でも、だからこそ、時間がかかってもあきらめずにもがいてほしいなあとも思います。1人で悩むのは辛いと思ったら、学生相談室を訪ねてみてくださいね。皆さんの心の作業のお手伝いをしたいと思っています。

