

心理学講座

——やる気を引き出し、維持する方法——

Public lecture on psychology: Effective ways to improve motivation

木 村 誠

小松短期大学

1. 講座の目的

小松短期大学平成30年度公開講座として、平成30年7月20日18時30分から20時に開催した。受講者数は22名であった。行動の変容、動機づけの変化と維持に関連する理論と事例を基に、われわれのどのような行動が他人のやる気を無くす、高めることに繋がっているのかについて平易に解説し、他者や自己のやる気を高めるための改善点を考える機会とすることを目指した。講座の概要は以下の通りである。

2. 講座の概要

行動の変容は経験によって生じるとする学習心理学の基本的な考え方を解説し、現在の自分の行動は過去の経験の蓄積によって形成されていること、改善を要する行動については、適切な新しい経験によって修正可能であることを説明した。続いて、オペラント条件づけの理論を紹介し、望ましい行動の維持、増加のためには適切な報酬による強化の機会が重要であることを紹介した上で、受講生の日常生活や現在取り組んでいることにはどのような報酬が存在しているのか、あるいは期待されるのかを考える機会を設けた。また、特定の報酬が持つ価値には個人差が存在することに言及し、適切な報酬価について先行研究を引用して解説した。さらに、報酬が与えられるタイミングによっても行動の変容の傾向が異なることを強化スケジュールの理論を基に解説し、やる気を高める上で効果的な賞賛の声掛け、報酬のタイミングについて考察を深めた。また、頑張りに報酬が伴わないことによる燃え尽き症候群のリスクについて学習性無力感の理論に基づいて解説し、燃え尽きを予防するための改善方法について考える機会を設けた。これに関連して、適切な目標設定の重要性についてオペラント条件づけにおける逐次的接近法の技法を紹介し、自分自身による無理な目標の設定が、挫折や失望感をもたらす可能性について説明した。さらに、

動因低減説に基づき、新しい行動の定着においては習慣の形成の時期が必要であることから、確実に習慣づけを行うための適切な目標設定とスケジュールの作成の必要性を解説した。

上記の学習理論に加えて、他者の心の状態を推測する能力に関する心の理論を紹介し、他者の気持ちを推測できることの弊害について解説した。推測の能力に期待しすぎず、自分自身の考えを確実に相手に伝えることの重要性について事例を交えながら説明した。また、ポジティブな感情を生起させるための工夫について、ジェームズ・ランゲ仮説とキャノン・バード仮説に関する先行研究を紹介して実行可能な生活の改善について考察した。最後に、他者への励ましや助言の仕方について新しい観点を提供することを目的として、クライアント中心療法の基礎的な技法を解説した。行動の改善などについて、具体的な指示、命令を行う以外に、本人の自発的な気づきを重視する方法について提案した。

上述の内容について具体的な事例を交えて解説することで、自分自身や家族、同僚のやる気を維持、高めるための改善方法についての理解が深まることが期待された。

本稿は2018年7月20日に行われた公開講座「心理学講座—やる気を引き出し、維持する方法—」における講演を、講演者の手によりまとめたものである。