

【動機づけ・評価とは】

朝晩冷え込む時期になりました。みなさん体調はいかがでしょう。ここ数年、秋という季節が短くなっているような気がしませんか？寒暖差がとても大きく、それにより体調を崩すことも多いかと思えます。「今日は身体が重い」「なんだか体調が良くない」と少しでも感じたら、休憩をすることが大切です。

さて、2学期は様々な行事が続きますが、日々の忙しさからつい「計画性」や「持続性」がなくなっていく、ということはありませんか？毎日継続できていたことも、新たに始めたことも「今日はいいや、明日やろう…」と思い、ついつい三日坊主に…ということもあるかもしれません。そこで今回は『動機づけ・評価』についてお話したいと思います。

◆ 動機づけ・評価とは？ ◆

計画的に勉強する、早寝早起きをする、毎日運動する…など、目標を立てても継続せずに終わってしまった…という経験はありませんか？目標に向かって努力を継続するためには“動機づけ”と“評価”の2つのポイントが大切です。

(1) 動機づけ: 意欲を引き出し行動に移すためのものです。私たちが目標や目的を達成するために抱く「やる気」や「モチベーション」がその一つ。何のために行うのか(目的)を明確にすることで、より動機づけが高まります。また『人に言われて実行する(外発的動機)』ではなく『自分でやると決めたから実行する(内発的動機)』の方が、動機づけの持続性は上がります。



(2) 評価: やる気やモチベーションを維持するためには、周りもしくは自分が頑張りを認めてもらう(認める)ことが必要です。ですが、自分自身を評価することは難しいことでもあります。評価については小さなことで構いません。何日継続できた、解ける問題が増えた、風邪を引きにくくなって健康的になった…等です。細かく振り返りを行うことで、自分の評価できるポイントが見えてくると思います。

Excellent!



プラスアルファとして「ご褒美を設定する」ことも場合によっては効果的かもしれませんが、現実的なご褒美を設定しないと、逆効果になってしまう可能性があるため、注意が必要です。

(例): 1週間継続できたから録画していた韓流を観る!

点数が10点上がったら自由に動ける日を1日だけ作る! etc



いかがでしたか。日々生活の中で「継続できない」「目標を立ててもやる気が起きない」という時は、自分自身の動機・評価の見直しを行って、目標実現のためにぜひ活用してみてくださいね。

【相談の予約】

ふらりと相談室に来るもことも大丈夫ですが、誰か先約がいるかもしれません。そこで、事前の「予約」がお勧めです。予約用紙は相談室・保健室前にあります。相談希望の際は用紙に記入して、養護の佐藤先生もしくは先生方に渡してください。なお、保護者の方のご相談もお受けしております。ご相談のお申込みは、下記の電話番号です。お待ちしております。どんなことでも構いません。ご連絡ください。

御成門中学校(代表)03-3436-3551 受付:養護教諭 佐藤先生

月曜日 9:00~17:00 担当 山口 金曜日 9:00~16:30 担当 大西