

## 通信34 「やる気スイッチは自分で押そう」

静岡産業大学 非常勤講師 林 美恵子

これはアメリカの実話である。あるお店が子どもたちの悪質なイタズラの標的になってしまった。毎日のように投石されて、店の窓を割られしう。やめるよう怒っても、子どもたちのイタズラは酷くなるばかり。そこでこの店の主人は、人に頼んで、子どもたちにこう言ってもらおう。「あのお店に石を投げてくれたら、おこづかいをあげるよ。」もちろん子どもたちは喜んで、ますます投げるように。それから主人はだんだんとあげるおこづかいを減らしていった。すると、いつの間にかおこづかいのために石を投げるようになっていた子どもたちは、それにつれて石を投げるのをやめてしまったのである。そうしてお店は平穏を取り戻したのだった。

これは「アンダーマイニング効果」と呼ばれるもので、内発的に動機づけられた行為に対して、報酬を与えるなどの外発的動機づけを行うことによって、モチベーションが低減してしまうという現象である。

動機づけには2種類ある。1つは、何らかの目的(報酬)を得るための手段として行為を行う場合で、外発的動機づけと呼ばれている。もう1つは、報酬などのために活動するのではなく、その行為をすることを楽しみ、活動それ自体に価値がおかれるとする内発的動機づけというものがある。これは、人間が本来持っている知的好奇心や、有能さ(コンピテンス)と自己決定への欲求によりもたらされる。つまり、「自分ができること」「自分で決めたこと」に対する欲求である。これが満たされると、自己統制感が高まり、ますます次の動機づけに繋がっていき考えられている。

先ほどのお店の話に戻ろう。子どもたちは最初、自分たちの「楽しみ」のためにいたずらをしていた。つまり内発的動機に基づく行動で、持続しやすいものである。そこでおこづかいを与えると、子どもたちにとっていたずらは「報酬」のため、つまり外発的動機づけに基づく行動にすり替わったわけである。これにより、いたずらという行為に対する子どもたちのモチベーションは低下させられ、その結果、いたずらをしなくなってしまったのである。

私たちは日常的に、やる気がなかなかわかない、モチベーションが持続しない、と悩むことも多い。それは、外発的動機づけに支配されていないだろうか。何かのためにやらされている、仕方なくやっている、ということはないだろうか。知らず知らずのうちに、このアンダーマイニング効果が起こっている可能性を考えてみよう。自分で決め、自分の有能性を知ることで、内発的動機が強まり、モチベーションを維持することに繋がるのである。