

心のほけんだより No.10

2025年11月19日 天王寺川中学校 保健室発

モチベーション=やる気の源

モチベーションには、大きく分けて次の2種類があります。

内発的動機付け

好奇心や「やってみたい！」という気持ちから生まれるやる気。
(例) 勉強を「知識を増やすのが楽しいからやる」

外発的動機付け

ごほうびや評価などの報酬を得るために、または罰を受けないために行動するやる気。
(例) 勉強を「テストでいい点を取って親に怒られないためにやる」



「やりたい」「がんばりたい」という気持ちで行動すると、長続きやすく、自分の力になります。こうした気持ちをもとにした行動を内発的動機づけといいます。

やる気は、ちょっとした工夫や小さな達成を積み重ねることで育っています。自分だけの「やる気スイッチ」を見つけることが大切です。
焦らなくても大丈夫。少しずつ、自分のペースで探していきましょう。

やりたい気持ちを引き出すポイント

興味を高める工夫をする

- ・好きなことを関連づける
- ・楽しく取り組む工夫をする

自分なりの価値を見つける

- ・自分の身につく事を考える
- ・将来の夢と結びつける

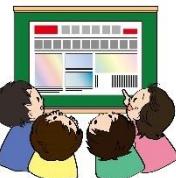
達成感を得てやりがいを見いだす

- ・取り組みを可視化
- ・自分を褒める

スマールステップで一歩ずつ



無理のない小さな目標を立てて、取り組みやすいことから始めてみましょう。



掲示板を見に来てね！

保健室前の掲示板に「心の健康チェック」ができる掲示物を掲示しました。

自分の気持ちをちょっと確認してみたい人は、昼休みや放課後に見に来てください！