

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^{ほうしゅう}を得るため、または罰^{ばつ}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^{おこ}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、長続きしやすく、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きます。自分だけの「やる気スイッチ」を見つけることが大切です。
あせ^{あせ}だじょうぶ^{だじょうぶ}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

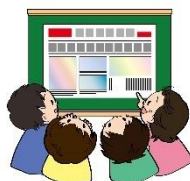
達成感を得てやりがいを見いだす

- ・取り組みを可視化
- ・自分を褒める

スモ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!