

# 未来志創

この週末は、有意義な時間を過ごすことができましたか？新人大会に出場していた部活動の皆さんは、本当にお疲れ様でした。練習の成果を少しでも発揮できたなら嬉しいです。何より、どういう形であれ、コロナ禍でありながらも、大会が開催され、出場できたことが嬉しいです。

さて、今日からまた新たな一週間が始まります。いよいよ期末考査に向けた準備も本格化してくる頃でしょうか。また、今日は国語のテキスト提出日です。これで5教科のテキスト提出が1周しました。すべて提出し切ることができましたか？目の前の小さな目標を一つずつクリアしていきましょう。やがては大きな自信になります。



$$\text{意欲} = \langle \text{期待} \rangle \times \langle \text{価値} \rangle$$

一瞬の「ヤル気」なら誰でももてる。

けれども、持続性のあるヤル気は、深く認識した者だけに宿るのである。

元プロ野球監督・選手 野村克也

やる気には2種類ある。一瞬のやる気(瞬発力としてのやる気)と持続性のあるやる気(継続力としてのやる気)である。やる気があるとは意欲がわくということ、やる気がないとは意欲がわかないということだ。「意欲がわく／意欲がわかない」という点に関して、アトキンソンという心理学者は次のような「公式」を示している。

$$\text{意欲} = \langle \text{期待} \rangle \times \langle \text{価値} \rangle$$

<期待>とは何か？それは、「自分にはこれができるぞ！」という自信のことだ。もうひとつの<価値>とは、「これをやることは自分にとって意味がある！」と思えることである。

たとえば、志望校をめざしている学生がどのくらいやる気になるかは、合格する見込みがどのくらいあるのかという<期待>の強さと、その志望校がどのくらい自分にとって魅力的であるのかという<価値>の強さで決まる。資格試験の合格をめざしている会社員がどのくらいやる気になるかは、合格する見込みがどのくらいあるのかという<期待>の強さと、その資格がどのくらい自分にとって魅力的であるのかという<価値>の強さで決まる。

注意したいのは、<期待>と<価値>は足し算ではなく、かけ算になっていることだ。ということは、どちらかがゼロであれば、もう一方がものすごく大きくても、意欲はわいてこないってことだ。

多くの場合、人は「やりたい。だけど、できない」ということで悩む。前述の公式に当てはめれば、<価値>は強いんだけど<期待>が弱いということになる。どうするか？自分にとっては無理のない適度な目標をかかげることだ。

「大きな目標を持つな」ということではない。一般的に、小さな目標だと価値も小さく、大きな目標だと価値は大きい。ならば、方法はひとつしかない。大きな目標を描きながらも、それを小さな目標に分割していくのだ。

『学び続ける理由 99の金言と考えるベンガク論』(戸田智弘)

気持ちがあまり乗らない、それでも何かやらなければならないことがある。そんな時、私は、「よし！やる！」とよく車内で言葉を発します。力強く言葉を発したら、案外「一瞬のヤル気」がわいてきます。これを授業に当てはめると…？ 私は、「お願いします！」の挨拶の声が重要では…？と思ったりするのです。いかがでしょう？(^O^)/