

令和5年9月29日

生徒・保護者の皆さんへ

大阪府立北野高等学校
指導部 教育相談係

教育相談のお知らせ

朝夕の涼しく心地よい風に、秋の訪れを感じる時期になりました。さて、4月にお知らせしましたように、本校ではスクールカウンセラーとして臨床心理士の中筋裕子さんをお迎えして教育相談を実施しています。10月、11月、12月の教育相談実施日を下記の通りご案内いたします。

《10月、11月、12月の予定》

1. 日 時

なかすじ ゆうこ

スクールカウンセラー 中筋 裕子さんの来校日

10月： 3日（火）、10日（火）、17日（火）、24日（火）、31日（火）

11月： 7日（火）、14日（火）、21日（火）、28日（火）

12月： 5日（火）、12日（火）、19日（火）



10:50 ~11:40 (授業中)……保護者からのご相談

11:50 ~12:30 (昼休み)……生徒本人、又は保護者からのご相談

13:10 ~14:55 (授業中)……保護者からのご相談

15:05 ~16:30 (放課後)……生徒本人、又は保護者からのご相談

※なお、上記の時間は11月までに当てはまります。12月以降は20分ずつ繰り下がります。

※ 原則として1回の面談時間は、授業中は50分、昼休み・放課後は40分とします。

2. 場 所 相談室（管理棟1階）

（相談室前の階段下左手に待合場所があります）

3. 相談申し込み方法（次のうちいずれかで）

- 直接相談室へ行って、中筋さんに話す。
- 保健室前の相談予約カードに記入し、予約カード用ポストに入れる。
- 保健室の先生を通じて申し込む。

*保護者の方は、事前に電話でお問い合わせ下さい。

06-6303-5661（代表） 北野高等学校 保健室（9:00-16:00）

《スクールカウンセラー 中筋 裕子さんからのメッセージ》

まだまだ残暑は続きますが、日が短くなってきて、少し秋も近づいてきました。1年も折り返し地点。次の学年のこと、卒業後のことなどをイメージすることも少しずつ増えているかもしれませんね。今回は、進路などに関わる悩みの紹介です。

親や親せきからの期待やプレッシャーで、A大学でなければならない！と思い込んでいるBさん。先生は、「自分の進路なのだから自分が行きたい大学に行けばよい」と言ってくれるものの、自分が行きたい大学と言われても、よくわかりません。しかしA大学は難関で、今の自分ではとても入れそうにないのでやる気も出ず、勉強が手につかなくなってきてしまい、焦るばかりです。

「内発的動機づけ」という言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。モチベーション論において、自分の中から湧いてくる「したい」という欲求が強いほど、その行動をしようとする…という考え方です。つまり、「知りたい」「楽しい」「成長したい!」という自分の内側からの刺激があり、その喜びや充足感を満たすために行動するわけですね。時間があればやってしまう好きなこと（読書・ゲーム・絵を描く等）は、「内発的動機づけ」に含まれます。



その一方で、「外発的動機づけ」という言葉もあります。外発的動機づけは、活動そのものから得られる楽しみではなく、その活動の先にある報酬のために取り組むという考え方です。つまり、活動以外に真の目的…たとえば「ご褒美がほしい」とか「怒られたくない」があるのです。憧れの大学に行きたいから受験勉強を頑張るといえるのは外発的動機づけと言えるでしょう。

外発的動機づけは短期的に効果が上がりやすい一方、長続きしにくいのです。やる気をもって勉強を始めても、その気持ちが続かないことは誰にだってあります。勉強を始めるときには「頑張ろう」と思っていたのに続かないというのは、内発的動機づけではなく外発的動機づけによるものだったからかもしれません。「学ぶのが楽しいから」「自分の成長が嬉しいから」ではなく「受験に必要と言われたから」「周りに認められたかったから」といった理由が強いのではないのでしょうか？

意図的に内発的動機づけを持つというのは難しいですが、そのためのポイントをいくつか紹介します。

①楽しいことを探す：勉強の中にも「嬉しい」「テンションが上がる」瞬間はゼロではないはず。よく思い出してみてください。最近のことだけでなくもいいのです。小学校や中学校時代に感じた「これができるうれしかった」という感覚…。「後で理解しやすいようにノートをまとめるのが楽しい」とか「自分のアイデアが取り上げられた時、ヤッターと思った」といったことでもいいですよ。やらされ感満載で嫌々やるのではなく、行動の中に楽しめるものを見つけましょう。

②自分で決める：「やらなければならない」ではなく、「やりたいからやる」ためには、他者ではなく自分の意志で目標を定めることです。周囲に求められる目標基準より低くてもよいのです。自分自身で「まずはここまでやろう」「これができるようになりたい」と決定することが大切です。それを続けていくうちに「自分はできる」という気持ちが芽生え、よりステップアップしようという心を持てます。

③アンダーマイニング効果を避ける：外側から報酬を与えてやる気を削ぐ現象を「アンダーマイニング効果」と呼びます。「楽しいから」やっていることに対して報酬を与えると、内発的動機づけが弱まります。例えばあなたの趣味がイラストだとしましょう。毎日楽しく描いて、SNSにアップします。そんな時に友人から「お金を払うからイラストを描いて」と頼まれ、有料でイラストを渡すと、次からは無料で描くことに意味を感じにくくなってしまいかもかもしれません。



このように、内的動機づけによって学習ができるような工夫をすることは意味がありますが、外的動機づけが悪いということではありません。「受験のため」とか「親に認められたいから」という外発的な動機づけで学習を始めても、続けているうちに難しかった問題が理解できるようになり、「案外面白い」「もうちょっとやりたい!」と内発的な動機づけに変わっていくことも多々ありますよ。