



待ちに待った2学期がやっと始まりました。子どもたちのいる学校は、やっぱり最高です。

持続可能な心持ちに変える

2学期始業式を終え、やっと待ちに待った2学期が始まりました。

「先生！おはようございます」「あのね、夏休みね、私は〇〇に行ってきたのね…」

「見て、これ（自由研究だ！）。いろいろやってみただけど、すごい結果になって…」

もう、登校してくる子どもたちの笑顔がまぶしい。月並みな言葉で申し訳ないのですが、そんな言葉が出てくるくらい、子どもたちのやる気がみなぎっている朝でした。

テンションはマックス。ただ、このテンションは、時間制限のある一過性のものだといわれています。

どうということ？

人は、様々な環境が刺激となって心のもちようが変化します。例えば、運動会。表現活動や徒競走、高学年は係活動などで頑張らなくっちゃ！と、周りの環境が、否が応でも盛り上げてくれます。例えば、連続ドラマや漫画、長い長い小説などを読んでいる時にも、こんな高揚感を感じることがあります。

しかし、運動会が終わってしまったらどうでしょう。何かが燃え尽きたようにす〜っと心が落ち込んでしまうことも少なくありません。〇〇ロス、という言葉が世間をにぎわしたこともありました。（実は私は今、三体※ロスです…）

これが、テンションの上がった（下がった）状態。どうやら、外発的な動機付けがなされた状態のようです。だから、外発的な刺激が少なくなればなるだけ、その情熱は冷えていく。

ただ、この外発的な動機付けは、日常生活でも大いに活用されている場面があります。最たるものが、ご褒美です。私も我が子には、このご褒美で行動を促しました。勉強すれば、〇〇（多くはゲーム）を買ってやるよ、と。最初はいいんだけど、だんだんその効果が薄れて、最後は「何も買ってくれないなら、勉強はしない」と、何が何だか訳が分からない状態に。

とほほ…

とはいえ、この外発的な動機づけが完全悪とは言えません。再度、私の息子の話で恐縮ですが、私の都合で水泳の習い事を始めさせられた息子。ご褒美（やっぱりゲーム）をやるから、水泳を習おう、と言いくるめ、幼少期からスイミングスクールに。すると、文字通り水を得た魚のように、水に馴染む息子。ご褒美はだんだん必要なくなり、水泳をすることが生きがいに変わってきます。高校では、水球に目覚め、レフティ（左利き）という有利さもあり、なんと高校総体では県優勝。新聞にアップで映る！（これは私へのご褒美だ）挙句の果ては、国体にまで参加することに。私の息子にとって、水泳（球）は人生の一部となりました。

このような、自分の内側から欲するマグマのような情熱は、内発的な動機づけと呼ばれ、自ら行動するモチベーションを高めてくれます。そう考えると、モチベーションは人生の、なりたい自分になるための動力源のようなものですね。モチベーションは、持続可能です。

2学期始業式、否が応でも盛り上がったテンションを、なりたい自分になるためのモチベーションに高め、さらなる成長を見せてほしいな。そんな願いをもちながら、まだまだ暑い日が続きそうなので、子どもたちの健康には十分注意せねばと心に誓った一日でした。

※『三体』（さんたい）は、中華人民共和国のSF作家劉慈欣による長編SF小説です。オバマ元大統領や、マークザッカーバーグ氏（フェイスブック）が大絶賛したとのこと。ハヤカワ文庫より、文庫版で出版もされています。