

相談室便り「架け橋」

第3号(2021年9月)

昭和町立押原中学校

「学習性無力感」って何？

「わが子が学習に率先して向かうためにはどうしたらよいのか？」
今回は、この普遍的な問題に、発達心理学の研究結果からよき助言を得てみたいと思います。

「勉強しよう」という気持ちが本人の内側から起こってくることを「**内発的動機づけ**」といいます。それに対して、周りの大人から「勉強しなさい」と命令されて子どもが自らの行動を決めていくような場合を、「**外発的動機づけ**」といいます。

子どものやる気が持続するためには、「内発的動機づけ」が子どもの中に生まれることが大切であるといわれています。「外発的動機づけ」による行動は、一見期待される方向に向かっているように見えても、決して長続きしません。返って「親を安心させるために机に向かう」といったような、見せかけの行動を生んでしまうことになりかねません。「やる気」は内側から育っていくものなのです。

ところで、子どもを激励することはとても大切なのですが、それが「そんなことではダメね」とか「どうしていつもそんなのよ」といった否定的な内容を含んだものになると、子どもの成長を支える激励にならなくなってしまいます。このような否定的な言葉を繰り返されると、子どもはどんなことをしても自分の行動が無力であるということが無意識に学習してしまうのです。これを「**学習性無力感**」といいます。



<裏に続きます>

9月・10月のスクールカウンセラー出勤日

9月	1日(水)・3日(金)・8日(水)・10日(金)・15日(水)・22日(水)・24日(金)
10月	1日(金)・6日(水)・8日(金)・13日(水)・20日(水)・22日(金)・27日(水)・29日(金)

----- キリトリ -----

カウンセリング申込書

生徒学年・組・氏名	年 組 氏名	
相談希望日	第1希望 月 日 () 時間 : ~ :	第2希望 月 日 () 時間 : ~ :
相談希望者	生徒本人・保護者 () ・ その他 () (いずれかに○印を付けてください。本人以外の場合は、カッコ内に続柄をご記入ください。)	
日中連絡先電話番号	-	-
あらかじめ連絡しておきたいこと		

この概念を提唱したアメリカの心理学者**セリグマン**（1942～）は、狭い檻おりの中から逃れられない犬に、電気ショックを与え続ける有名な実験を行ったことで知られています。



Martin E. P. Seligman

犬は最初、電気ショックに驚き逃げまどうのですが、統御できない刺激から逃れられないことを自ら悟ると、その後に檻を取り除いても電気ショックから逃げようとせず、ずっとその場にうずくまったままになってしまう現象が起こることを、セリグマンは報告しました。



この実験は、頑張ってもなかなか成果が現れない子どもに対して、否定的な言葉が繰り返し発せられると、その子は無力感にさいなまれ、すべてのことにやる気を失ってしまう現象が起こることを示唆しています。

周りの温かい励ましの言葉と、小さな成果を賞賛してあげる姿勢が、子どものやる気を生み出す秘訣であるということになります。

これこそが、子どもの「内発的動機づけ」を引き出す最善の方法になるわけです。

「心の風邪」は、話すことから…

ちょっとした不安や悩み、心配事などの相談に、本校の相談室を利用してみませんか？

「心の風邪」は、誰かにじっくり話してみることで回復していきます。

お気軽に、担任または担当の稲垣先生にご連絡ください。