

保護者のみなさまへ

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 相楽直子・秋田貴与子

心の教室相談員 小川直美

やる気をひきだし期待を実現させるには

アメリカの心理学者ローゼンタールは、同じような知能指数をもつ小学生に、担任から「あの子たちは有望だから知能指数がのびるだろう」と嘘の情報を伝えてもらいました。すると1年後、情報を伝えられた子どもたちの知能指数が本当に伸びました。この結果は、教師が無意識のうちに生徒のやる気を引き出す行動をとったためにおきたと説明されています。教師は期待している生徒に対し、「よい成績をとるとほめる」「成績が悪くても叱りすぎない」などやる気が高まるような行動をしていたのです。

期待している相手に対し、無意識のうちに相手のやる気を引き出すような行動をとることがあります。その影響で期待通りの結果が実現することを「ピグマリオン効果」といいます。

関係が良好な相手に自分が認められているという気持ちが、強い動機づけにつながるといわれています。やる気をうまく引き出せない時には、相手との信頼関係をみなおすことも大切です。

引用文献：Newton ライト 3.0 暮らしや生活に今すぐ役立つ、やさしい心理学
心理学実践編 2021 株式会社ニュートンフレンズ



3年生の保護者のみなさま、お子様の卒業おめでとうございます。

1・2年生の保護者のみなさま、新学年に向けて、来年度もよろしく願いいたします。

今年度も1年間、ありがとうございました。

スクールカウンセラー、心の教室相談員



相談室だより No.11

令和5年3月

中央区立銀座中学校

生徒のみなさんへ

スクールカウンセラー 秋田貴与子・相楽直子

心の教室相談員 小川直美

「自分はやれる！」という気持ちが大切

モチベーションを高めるために

やる気を上げるには、最終的なゴールである「遠隔目標」を細かく刻んで「近接目標」を立てることが大切と前回お話ししました。

しかし、近接目標を立ててもすぐにやる気が出るわけではありません。近接目標を達成すれば遠隔目標に近づくという期待がもて、さらに「自分は近接目標を達成できる」と感じた時、はじめてやる気が出るのです。これを「自己効力感」といいます。

やる気を上げるには自己効力感を高めることがとても重要です。自己効力感は過去の成功体験や、他者の成功体験の観察などで形成されます。

どうしてもやる気が出ない時は、とにかくやりはじめてみるのも手です。やっているうちに、だんだんとやる気も高まってくることもあるからです。これを「着手動機づけ」といいます。

自分への自信がやる気をうながす

目標を達成するために必要な行動を「自分はやれる」と信じることでやる気が出ます。また、近接目標を一つずつクリアし、遠隔目標に近づいているのを実感することでやる気が続き、遠隔目標を達成することができます。

引用文献：Newton ライト 3.0 暮らしや生活に今すぐ役立つ、やさしい心理学
心理学実践編 2021 株式会社ニュートンフレンズ

3年生の皆さん卒業おめでとうございます！

新たな環境で、さらなるご活躍をお祈りいたします。

1・2年生のみなさん、

進級にあたり、さらなるステップアップをお祈りします。



スクールカウンセラーの勤務日

3月	相楽（月）	2日	6日	16日	23日
	秋田（金）	3日	10日	17日	