



# 相談室だより

第4号

令和5年7月3日

練馬区立谷原中学校相談室

**保護者の方へ** 夏休みまで2週間と少しになりました。新しい学年が始まり、中間考査や運動会、期末考査と多くのイベントが続きました。お子様の様子はいかがですか。気になることや心配なことはありませんか。

保護者の方のお話を伺っていると、家での様子で心配なこととして、「何度注意しても、勉強をしない」「ゲームばかりしていて、だらだらしている」という声をよく聞きます。ついつい言い過ぎてしまって、お子さんとケンカになってしまったケースもあるようです。

そんなときに、参考になる考えを紹介します。

**内発的動機づけ**・・・自ら進んで行った行為

**外発的動機づけ**・・・行動に伴う外的な評価や報酬に依存する動機づけ



**外発的動機づけ：**

(例えばお金、従順、承認等)  
外的ゴールのために何かをなす動機づけ

**内発的動機づけ：**

(それはあなたを楽しくさせる)  
それ自身のために何かをなす動機づけ



「ほめられたいから」「お小遣いがほしいから勉強する（外発的）」子供よりも、「面白いから」「もっと理解したいから勉強する（内発的）」子供の方が知的好奇心が高く、学習内容の理解も深いという考えがありますが、それについても、いろんなパターンが考えられます。

例えば、ある課題に対して内発的動機づけが低い子供に、課題が達成できたときにほめたりご褒美を与えたり外的報酬を与えると、はじめは外的報酬のために課題に取り組んでいた子供が、やがて課題そのものの面白さを理解するようになり、内発的動機づけが高まったそうという例があるそうです。このように内発的動機づけが低い子供が、外的報酬を与えられることで内的動機づけが高まることを、**エンハンシング効果**と呼んでいます。

一方、内的動機づけがもともと高い人に対して、外的報酬を与えることで、内的動機づけが低下してしまう例も報告されていて、それを**アンダーマイニング効果**と呼んでいます。もともと勉強が好きだった子供に対して、外的な評価やご褒美を与えてしまうことでいつの間にか評価やご褒美目的の勉強になってしまうことが例として挙げられています。

つまり、外的動機づけは、毒にも薬にもなることがあり、場面に応じて柔軟に使い分けることが必要になります。どちらにしても、お子さん自身に自主的な内的動機づけが芽生えるよう、それぞれの状況や様子を見てあげていただければと思います。

☆【コラム】～いつもは仲良しの友達なんだけどなあ～☆

「あの子、時々イヤなときがあるよね・・・」

いつもは仲良しの親友のはずなのに腹が立つ。そんな経験はありませんか？  
友達のなかに一つでもイヤなところを見つけてしまうと、その友達のすべてを嫌いになってしまうこともしばしばあります。それでは、そんなときどうすればよいでしょう？

大切なことは、相手の好きなところもイヤなところもすべて含めて総合的にその人を見る力を付けていくことが必要です。「友達だけど、この部分はあまり好きではない」ということもありますし、イヤなところがあっても友達であり続けることは可能です。これは友達だけでなく、自分自身にも当てはまることです。自分の中にもよいところ、イヤなところ、両方あると思います。そんなときは、イヤな自分だけでなく、よい自分にも目を向けて「私は自分を総合的に好きでいよう」としていくと、友達のイヤなところも少しずつ受け入れられるようになると思いますよ。

『学校生活じぶん防衛軍』より

### ★7・9月相談室開室日★

#### 7 月

月	火	水	木	金
3 ○	4 ☆	5	6 ☆	7
10 ○	11 ☆	12	13 ☆	14
17	18 ☆	19 ○	20	21
24	25	26	27	28
31				

#### 9 月

月	火	水	木	金
				1 ○
4	5 ☆	6	7 ☆	8
11 ○	12 ☆	13	14 ☆	15
18	19 ☆	20	21 ☆	22
25 ○	26 ☆	27	28 ☆	29

【月曜日】○は、スクールカウンセラーの本岡陽子（9時～16時30分）

【火・木曜日】☆は、心のふれあい相談員の井口祐子（10時～16時）

がいます。面談予約はお電話でできます。

①谷原中学校代表番号 03（3995）8036

②相談室直通番号 080（7798）2454

※②の電話場号は「相談室開室日（月・火・木曜日）」に**相談室優先番号**になります。