

はじめに

モチベーション研究所年次報告書『モチベーション研究』第5号をお届けします。

当研究所のスタートは2011年9月1日でしたので、人間でいえば本年度で数え年5歳になります。モチベーション行動科学部のスタートは翌2012年4月1日で、本年度はいよいよ卒業生を送り出すことができるところまでこぎ着けました。学部としてようやく独り歩きができるところまで来たというところで。

この間、研究所も順調に活動の範囲を広げてきています。本学設立時から強い連携関係にある足立区との共催シンポジウムや研修会、一般社団法人モチベーション・マネジメント協会が認定するモチベーション・マネジャー®資格普及への協力、昨年度に引き続いての墨田区教育委員会との連携研究及び実践活動などに加えて、本年度は2015年12月に日本応用心理学会との共催シンポジウムも行うことができました。

恒例の研究所主催フォーラムも、2015年11月には相川充先生（筑波大学人間系教授）を講師にお迎えし第6回を、2016年2月には川名好裕先生（立正大学心理学部教授）を講師にお迎えし第7回を開催しました。相川先生のご講演内容は抄録として本誌に掲載されていますので、ぜひご一読下さい。川名先生のご講演については次号に抄録を掲載の予定です。

また、東洋大学21世紀ヒューマンインタラクティブ・リサーチ・センター（HIRC21）及び立正大学心理学研究所との研究活動提携の継続、本誌への査読制度導入など、研究所として活動の幅と深みを増すべく、所員一同奮闘中です。

前に踏み出す力

モチベーション（motivation）はその語源をたどると、動きを表すラテン語movere、英語で言うとmoveに相当することばに由来します。モーターmotorも、動きを与えるというラテン語motoからきているそうです。日本語では「動機づけ」という訳が定着していますが、「機」とはものごとの起こるきっかけを意味する語であり、したがって動機づけとは動きかけを与えること、あるいはそうした心のはたらきということになります。

ちなみに、経済産業省は「社会人基礎力」として3つの力を提唱しています。「前に踏み出す力」「考え抜く力」「チームで働く力」です。それぞれにはいくつかの要素が含まれて

おり、「前に踏み出す力」には主体性、働きかけ力、実行力という要素が含まれます。したがって、人を動かし実行を促す働きかけの力という点では、動機づけと重なるものであると見ることができます。

しかし、経産省のいう前に踏み出す力をモチベーションとするには、もう一言付け加えなければなりません。それは、「目標に向かって」ということです。モチベーションには目標があり、目標があるところにモチベーションが生まれます。つまりモチベーションとは、人に備わった特性としての力、あるいはパーソナリティの一要因ではなく、目標達成に向かってエネルギーを注いでいる状態、あるいは目標に向かって踏み出している状態であるといえます。したがって、持って生まれた力ではなく、適切な目標をもつことによって、誰もがモチベーションを高めていくことができます。

安倍首相が一億総活躍社会ということを提唱していますが、モチベーションという視点から考えるなら、基本的には各人が目標をもち、その目標に向かって進むことのできる環境が整っていて可能になることだと思います。しかし一人一人が活躍できるような、あるいは自らが活躍を実感できるような目標をもつことは、なかなか大変なことです。一億総活躍社会が実際にどのような社会になるのか、モチベーションの視点に立ったときにどのようなヒントが得られるのか、今後の政府の取り組みに注目していきたいと思っています。

ところで、こうした目標とモチベーションの関係について学生たちに話すと、目標をもつことの大切さはわかるけれども実際に目標をもつことが難しい、一歩踏み出すことのできるような目標が見つからない、という反応が返ってくる場合があります。けれども、目標をもつということはそれほど難しいことではありません。そうした学生たちには、目をむいて歯を食いしばってチャレンジするような高い目標でなくとも、たとえば明日を今日より少しだけでもよい日にしよう、よいと感じることのできる日にしようでもいいんだよ、これも素晴らしい目標なんだよと話します。

目標設定理論では、目標は具体的であることがモチベーションを高める効果をもつことが明らかにされていますが、私が学生たちに話したような目標も、人生の中では大切な目標です。具体的ではないかもしれませんが、自分にとってよい明日をつくるということを目標に、一歩踏み出すことを重ねていくことが、well-beingにもつながっていくのだと思います。