

和の光

宝塚市立西谷中学校



自己実現の前に大切なこと

校長 筒井 啓介

■マズローの欲求5段階説

心理学者のアブラハム・マズローの理論によれば、人間の欲求は5段階のピラミッド構造で、下から順に「生理的欲求」「安全欲求」「社会的欲求」「承認欲求」「自己実現欲求」となっており、下の階層の欲求が満たされてはじめて、その上の階層の欲求を持つようになる*といわれています*。例えば、食事をしたり眠ったりという「生理的欲求」が満たされることなく、安心・安全な場所で暮らしたいという気持ち（安全欲求）は出てこないのです。

- ①「生理的欲求」
食事・睡眠・排泄など、人として生きていくための原始的・本能的で基本的な欲求
- ②「安全欲求」
危険を回避して安全・安心な環境で暮らしたいという欲求
- ③「社会的欲求」
集団に所属したり、仲間を求めたりしようとする欲求
- ④「承認欲求」
所属する集団において、高い評価を得たい、能力を認められたいという欲求
- ⑤「自己実現欲求」
自分にしかできないことを実現したい。
個性や可能性を発揮して生きたいという欲求



マズローの欲求5段階説

私たち大人は、子どもたちに「将来やりたいことを見つけて、目標を実現させて欲しい」とか「才能をフルにいかして、何かを達成させて欲しい」のように、**最上位の「自己実現」についてばかり口にする**ことが多くないでしょうか？

もちろん、最終的に目指すのは「自己実現」だと思います。しかし、自己実現の前に下の階層の欲求はどうなっているのでしょうか。大人が「夢を見つけて頑張きなさい」と言ったところで、その子の「承認欲求」が満たされていないかも知れません。日頃から「私はもっと親や教師から認められたいのに…」という不満があるようでは、自己実現どころではないと思います。「周囲から評価してもらえるように頑張きなさい」と言っても、「社会的欲求」が満たされていないかも知れません。いつも一人で孤独感を抱えている子どもは「承認してもらえないように頑張ろう…」という気持ちが起きないと思います。

いきなり、「自己実現できるように頑張きなさい…」と言っても、子どもの心には響かないわけです。

子どもに「頑張ってと無理に言っても効果がないことは分かったけど、中間・期末テストなどはどうしても頑張ってもらわないと困る」というのが現実です。では、どのように子どもに動機付けをすれば良いのでしょうか？

■動機づけの方法

動機付けには2種類の方法があると言われています。一つは「**外発的な動機付け**」で、これは、**評価や報酬を与えて次の行動を促す**ものです。もう一つは「**内発的な動機付け**」で、課題を達成できたことによって生じる**本人の充実感が次の課題達成につながる**というものです。どちらの方法も動機づけとしては効果的ですが、時と場合、組み合わせ方によっては逆効果になることがあります。

「中間テストで点数があがったら、前から欲しいと言っていたゲームソフトを買ってあげる」「塾に休まずに行ったらスマホを買ってあげる」など、心当たりのある方もいるのではないのでしょうか。

■アンダー・マイニング効果

アンダー・マイニング効果とは、**内発的に動機づけられた行為に対して、外発的な動機付けを行うことで、モチベーションが下がってしまう現象の事**です。子どもが自ら「頑張ろう」と思っているところに「〇〇ができたなら●●を買ってあげる」と大人が言ってしまうと、行為の目的が「やり甲斐」から「報酬」に変わってしまいます。これでは、子どもは次からは報酬がなければやらない、というようになってしまいます。

金銭的な報酬や欲しいものを買って与えるという物質的な報酬以外にも、罰則を設けることも「外発的な動機づけ」になります。「宿題ができなければスマホを没収」「テストの点数が下がったら、こずかいなし」このような例も、同様に、外発的な動機づけが目的化します。**子どもの意欲を大切にするためには、アンダー・マイニング効果にも十分気を付ける必要があります**。

■適切に褒めること

それでは、「褒める」ことについて考えてみます。**物質的報酬に比べて、心理的報酬はアンダー・マイニング効果を生じにくい**と言われています。但し、結果を褒めるだけでは、やはり褒められることが目的化することが懸念されます。

ここで、家事手伝いを例に考えてみます。干していた洗濯物を丁寧にたためていた時に褒めますが、ぐちゃぐちゃに取り込んでいるときには褒めないようにすると、子どもは褒められたいから頑張るようになるでしょう。たたみ方は上達するでしょうが、自発的に持っていた「家事が上手くできるようになりたい」という意欲は低下するかも知れません。また、洗濯物が上手くたためていても褒められなくなると、もうやらないということになりかねません。

一方で、**子どもが意欲を持っていること自体を褒めると、さらにやる気がわいてきます**。「家事が上手くできるようになりたいなんて素敵だね」とか「しわを伸ばしながらたためているね」など…。その過程を褒めることも同様にやる気に繋がります。褒めて伸ばす教育の大切さが様々な場で語られていますが、適切に褒めることが大切だといえます。

■「宝塚市中学校駅伝競走・ロードレース大会」に出場しました

宝塚市役所前の武庫川河川敷で、「宝塚市中学校駅伝競走・ロードレース大会」が開催されました。西谷中からは12名の生徒が出場しました。大会まで、早朝に走る練習を積み重ねてきました。当日は、途中から雨が降り出してきましたが、12名の生徒は最後まで全力で走り切りました。中学生時代に、一つのことに全力で取り組んだり、仲間と共に頑張ったりしたことは、これからの人生において必ず活かされる時が来ます。今回、全力で最後まで走り切ったことに自信を持ってもらえると嬉しく思います。最後になりましたが、大会に出場してくれた12名の生徒のみなさんに心から賛辞を送ります。(10月19日)

【駅伝男子Aチーム】

1区：Aさん（2年生） 2区：Bさん（3年生）
3区：Cさん（3年生） 4区：Dさん（2年生）
5区：Eさん（2年生） 6区：Fさん（1年生）

【ロードレース女子1年生】

Gさん（1年生）

【ロードレース女子2・3年生】

Hさん（2年生） Iさん（3年生）
Jさん（3年生） Kさん（3年生）
Lさん（3年生）



出場メンバー全員で記念撮影（宝塚市役所前 武庫川河川敷にて）



駅伝（男子Aチーム）



ロードレース（女子1年生）



ロードレース（女子2・3年生）