



横浜市立相沢小学校

# 学校だより

2月号

H31.2.1

## やる気=期待×価値

～目標を見直しやる気を高めよう～

副校長 今野 敏晴

平成最後の年も2月を迎えます。2月は「逃げる」、3月は「去る」と言われるように1年の様々なまための時期であるのにどんどん日々が過ぎていくようです。さて、校内を巡回していると子どもたちが真剣に書き上げた書き初めの作品の合間に子どもたちが新年に立てた目標が見えました。学年の初めや新年に立てた夢や目標に向かって、日々の努力が繋がっているのか気になりました。

86歳の冒険家、三浦雄一郎さんが南米大陸最高峰「アコンカグア」の登頂に挑戦しました。年齢とともに体力も気力も落ちてくるものですが、86歳にして、高い目標をもち「挑戦」している姿に感銘を受けました。三浦さんは「山が大きければ大きいほど、高ければ高いほど危険、困難がある。だがそれを乗り越えること自体に喜びがある。挑み続ける本能が人間にはある。」と話されています。

言うまでもなく、挑戦するためには、それを成し遂げるためのトレーニングは欠かせません。三浦さんは、足におもりをつけ、背中のリュックに鉄アレイを入れ、毎日トレーニングをしています。老いてなおひとつのことに打ち込む姿はとても素晴らしいことだと思います。子どもたちにもこの姿から、人の生き方や目標を立てて挑み続けることを学んでほしいと願っています。

三浦雄一郎さんの挑戦は私たちに勇気を与えてくれますが、かといって「アコンカグア」の登頂を目指そうという人は稀です。では、どういう原理で人のやる気が高まるのか。「期待×価値理論」という考え方があります。心理学者のアトキンソンという方が提唱した理論で、人のやる気（行動を起こすか起こさないか）は、「やる気=期待×価値」という方程式で算出できるとしています。やる気は、「期待」と「価値」のかけ算で表せるということです。「期待」とは成功する見込みのこと。「自分はこれができる」という気持ちです。「価値」は「自分にとってやる価値がある」という価値付けです。ポイントはかけ算であるという点です。どちらか一方が高くても、もう一方が低ければやる気は起きません。価値をいくら感じていてもできないと思えばやらない。逆に、そんなことは自分ではできるけれど「やって何の意味があるの?」ということならやらない。その2つがそろってこそやる気が起きるとするのが「期待×価値理論」です。三浦さんの挑戦を自分に当てはめると「アコンカグア」の登頂は素晴らしいと思うが、自分にはとても無理（期待が0）というところでしょうか。

アトキンソンは次のような実験も行っています。アトキンソンは小学生たちを集めて、輪投げを使った実験を行いました。まず小学生たちに、確実に成功すると思う距離と、確実に失敗すると思う距離を聞いておきます。その後好きな位置から、実際に輪投げを行うように指示しました。すると彼らが一番多く選んだのはちょうど中間の半分の確率で成功すると思われる場所でした。簡単すぎてもダメ、難しすぎてもダメなのです。成功率50%程度の適切な難しさを感じる方がやる気が高まるそうです。また、期待は、短期目標を細かく設定すると高くなることも分かっています。「4年後アコンカグアと一緒に行きましょう。」「そのためには、半年後10Kgの重りをつけて近くの山を歩きましょう。」「まずは、明日から1Kgの重りを足につけて散歩してみましょう。」こんな風に声をかけられると私でもなんとなくできそうだからやってみるかという気分にはなります。一見大きな目標でも細かく分割して短期目標とすることで期待が高まるのです。

子どもたちが立てた夢や目標を学校と家庭で共有し、それを実現するとどんなに素晴らしいか、そして、大きな目標にたどりつくために短期目標を立て、日々の努力につなげているのかを再度確認し、やる気を高め持続させていきましょう。