

校長室だより

令和8年10月9日（金）
第 24 号
十日町市立中条中学校校長室

外発的動機づけと内発的動機づけ

保護者会や教育相談でよく聞く話です。

「テストで〇〇点以上取ったらスマホ買ってあげる」「宿題が終わったらゲームをしてよい」等々、ご褒美をあげる内容です。

私としては、このような意欲づけはどうかとずっと思っていました。

この働きかけは、メリットよりもデメリットの方が大きいのではないかと考えたからです。校長室だより第 23 号で紹介した堀田秀吾氏の著書「科学的に証明された すごい習慣大百科」の中の「内発的動機づけを意識する」というページで説明されていたことと関連します。ここでもこの本の内容を引用しながら、「動機づけ」について考えてみます。

「動機づけ」とは、「人が行動を起こしたり、続けたりする理由や原動力」のことです。前号の「やる気」ととても関連が深い内容です。



堀田氏の「内発的動機づけを意識する」から

そのページの冒頭を引用します。

人を動かすのは金銭的報酬よりもやりがい

新しくはじめたいと思える何かができるとき、自己決定できるか否かが重要です。「これなら自分にもできそうだ」という自己決定が大事なのであって、「この人がこう言っているからやってみる」というのは、他者の言動に身を委ねているだけで、そのため、幸福度や充実度は向上しづらくなるという研究結果があります。

このページを読んでいくと、「外発的動機づけ」と「内発的動機づけ」という言葉が出てきます。「この人がこう言っているから」というのは外発的動機づけに当たります。

外発的動機づけと内発的動機づけ

外発的動機づけとは、「ほめられる」「ご褒美をもらう」「叱られたくない」など、外から与えられる理由によって行動することをいいます。

一方で、「分かることが楽しい」「できるようになるのがうれしい」「もっと知りたい」という気持ちから取り組むなど、自分の内側から湧いてくるやる気を「内発的動機づけ」といいます。

「テストでよい点を取ったらゲームソフトを買ってあげる」などの働きかけは「外発的動機づけ」にあたります。外発的動機づけだけでは、子どもは学習そのものの面白さや成長の喜びではなく、「ゲームソフトを手に入れる」という報酬のために勉強していると思われます。そうするとデメリットが目立つように思います。しかし、様々な文献を見ると、決して悪いものではなさそうです。大切なのは使い方のようです。

外発的動機づけは、行動のきっかけをつくるという点では一定の効果があると言われています。特に、まだ学習習慣が身に付いていない場合や、苦手意識が強い場合には、最初の一歩を後押ししてくれることがあります。

例えば、自転車の練習を始めたばかりの子どもに、「乗れるようになったら家族でサイク



リングに行こう」と声をかけることがあります。これは外発的なきっかけですが、そのうちに「風を切って走るのが楽しい」「遠くまで行けるようになった」と感じれば、自分から練習するようになります。

外発的動機づけの注意点

前述のとおり、最初のきっかけとしてのご褒美には価値があります。しかし、外発的動機づけには注意点もあります。例えば、「100点を取ったらゲームソフトを買ってもらえるから勉強する」という状態が続くと、子どもの関心は学習そのものではなく、ご褒美に向かいます。すると、「何がもらえるの?」「今回はご褒美あるの?」という意識になりやすく、ご褒美がなくなった途端にやる気も下がってしまうことがあります。ご褒美を当たり前にしないことが大切です。



一方で、内発的動機づけとして「英語が前より分かるようになった」「計算が速くなった」「自分でできる問題が増えた」という喜びから生まれる意欲です。こちらはすぐには育ちませんが、自分から学び続ける力の土台になります。

そこでおすすめしたいのは、ご褒美を「物」よりも「経験」や「承認」に置き換えることです。例えば、『毎日頑張ったね』と認める「一緒に成果を振り返る」「家族で頑張りを喜ぶ」「子どもの話を丁寧に聞く」といった関わりです。

家庭でできる3つの具体例

① 「100点を取ったらゲームソフト」より、「頑張りを一緒に喜ぶ」

例えばテスト後に、「何点だった?」だけで終わるのではなく、「前回より漢字ができるようになったね」「毎日練習した成果が出たね」と努力や成長に注目します。子どもは「結果だけでなく過程を認めてもらえた」と感じ、自信につながります。

② 「勉強したらお小遣い」より、「家族との時間をつくる」

例えば、「1週間頑張ったから、週末に一緒に散歩しよう」「テストが終わったら家族で好きな場所へ行こう」など、物ではなく経験を共有します。子どもにとっては、「家族が自分の頑張りを見てくれている」という安心感が大きな励みになります。

③ 「100点を取ることを目標にするより、「昨日の自分を越えること」を目標にする

例えば、「今回は平均点を越えよう」「英単語を前回より5個多く覚えよう」「毎日10分続けてみよう」など、自分の成長に目を向けさせます。すると、他人との比較ではなく、「できるようになる喜び」を感じやすくなります。



まとめとして

子どもたちに本当に身に付けてほしいのは、「何かもらえるから頑張る力」ではなく、「できるようになることがうれしい」「もっと知りたいと思う力」です。

ご褒美を完全になくす必要はありません。しかし、ご褒美を目的にするのではなく、努力や成長を認める関わりを増やしていくことで、子どもたちの内発的動機づけは少しずつ育っていきます。

「結果をほめる」だけでなく、「努力や挑戦を認める」。その積み重ねが、自ら学ぶ力につながっていくのではないのでしょうか。