

第2回 モチベーションについて

「モチベーション」とは、皆さんご存知の通り、私たちを行動へと駆り立てる動機づけのことをいいます。「やる気」と言い換えても良いかもしれませんが、日常的にもよく「モチベーションが上がらない」とか「モチベーションを維持するのが大変」などと言ったりしますね。

例えば周囲の期待が大きければその期待に応えようとモチベーションは上がりますが、逆に期待が小さければモチベーションは下がってしまいます。確かにモチベーションが高ければ素晴らしいパフォーマンスを発揮できるのかもしれませんが、そのため、良い結果を出すためにはモチベーションが必要不可欠だと言われているわけです。

しかし、その一方で私たちは常にモチベーションを維持できるわけではありません。特に理由もなく何となくやる気が出ないことはよくあります。モチベーションが行動の原動力の1つであることは否定しませんが、私たちはこのモチベーションというものにあまりにもこだわっているような気がするのです。

ところで、このモチベーションというのは行動する上で本当に必要なのでしょうか？もしどうしても必要だとしたら、私たちはまずモチベーションを上げることから始めなければなりません。ここで厄介なのは、モチベーションを上げる確実な方法は存在しないということです。何をしても上がらなかったり、逆に何かの偶然で上がったりします。モチベーションというのは言ってみれば一種の感情です。

良い結果が出せそうなのに、このモチベーションが妨げとなって行動すら起こせないというのは非常にもったいないことです。

大切なことは、あれこれ考え過ぎずとりあえず行動してみることです。「とりあえず」というとどこかいい加減な感じがしますが、私は決してそうは思いません。「とりあえず」という言葉は人をスムーズに行動に移行させるという意味で個人的には非常に好きな言葉です。行動した結果、仮に失敗しても何かを失うわけではありませんし、失敗したからこそ学べることもたくさんあります。

「モチベーションの有無を行動するかどうかの基準にしない。行動しないことをモチベーションのせいにはしない。」というのが私の考えです。

学生の皆さんには、モチベーション、やる気といった言葉にとらわれず、「とりあえずやってみよう。」という気軽さをもって多くの経験をこの学生時代のうちに積み重ねて行っていただきたいと思います。