



やるきスイッチはない!?

モチベーションとは

人や動物などが 行動する理由

となるもの

モチベーション≠「やる気」

POINT 1 モチベーション≠やる気

モチベーションと聞くと『やる気』を想像してませんか？
モチベーションとは『行動する理由』でありその理由は
先天的・後天的の2つに分ける事ができます。

先天的/本能的

先天的/本能的



猫が魚をくわえて走る



トイレの場所を覚える

POINT 2 接近/回避モチベーション

メリット・リスクから成り立つモチベーションもあります。
例えば歯磨きだと、メリット=すっきりする リスク=虫歯になる
初めはイヤでも継続する事で習慣にする事が出来ます。

接近/回避モチベーション

達成動機の理論 J. W. Atkinson



2種類のモチベーション

自己決定理論 E. L. Deci

管理されたモチベーション

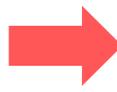
自律的なモチベーション

- ・誘惑された
- ・強制された
- ・圧迫された

- ・意思と選択
- ・裏付け
- ・興味をもつ
- ・深く評価される



行動が先



ドーパミンが報酬系として働く

POINT 4 自律的なモチベーションへの移行

管理されたモチベーションから自律的なモチベーションへの移行は『フィードバック』が大切！

フィードバックとフィードフォワードの違いを理解しよう！

フィードバックは正しさを目指さない・納得を目指す！

詳しくは次回のスキル勉強会にて

フィードバックとフィードフォワード
Feedback & Feedforward

Feedback



過去の判断や行動に対しての
評価情報を伝える

→次の自主的な判断や行動を促す

Feedforward



未来の判断や行動に直接的に指示を出す

→指示待ちになるリスク

