

茨城高等学校・中学校

校長室だより

2022年4月15日

勉強する気はなぜ起こらないのか？

新年度早々、微妙なタイトルで申し訳ありません。「新学年になってせつかくやる気を出していたのに、一気にモチベさがったわ〜」という人もいるかもしれませんが、まあまあそう言わずに最後まで読んでください。

今回の「校長室だより」のタイトルは、『勉強する気はなぜ起こらないのか』外山美樹著（ちくまプリマー新書）からまるパクリ・・・そのまま借用させていただきました。筑波大学で教鞭をとっておられる外山先生からは、もちろん事前に借用許可をとって・・・いません。

『勉強する気は・・・』は、心理学の見地から、やる気を妨げているものは何か、やる気を高めるにはどうしたらいいかなど、おそらく誰でも一度は悩んだことのある問題について、おもしろわかりやすく説明している本です。ふむふむ、そうそう、わかるわかる、などとうなずきながら読んでいるうちにいつの間にか一気に読みしてしまいました。高校生はもちろん中学生にもおもしろく読めると思います。勉強する気が起こらない理由がわかれば、それに対応して勉強する気を高めることができそうです。「恒常的やる気不足問題」に悩んでいる人がいたらぜひ推薦したい一冊です。

『勉強する気は・・・』では、まず「やる気」とは何なのか、から論を進めています。やる気には「内からわき出るやる気（内発的動機づけ）」と「外から与えられるやる気（外発的動機づけ）」の2種類があるとしています。例えば、ゲームに夢中になっている子どもたちの多くは楽しいからゲームをしているのであって、これは「内からのやる気」です。しかしもしも、将来ゲームに関わる仕事に就きたいから、eスポーツの大会で優勝したいから、といった理由でゲームをしているとしたら「外からのやる気」となります。内からのやる気では行為そのものが目的となるのに対し、外からのやる気では行為は目的を達成するための手段です。

勉強についても同じで、「勉強が面白くて楽しいから」「新しいことが知りたいから」などの理由で勉強するのは内からのやる気、「先生や親に叱られるから」「勉強ができないと恥ずかしいから」「自分の夢や目標のために必要だから」「よい高校や大学に入りたいから」などの理由の場合には外からのやる気となります。

内からのやる気と外からのやる気ではどちらの方が行動への影響力があるでしょう。おそらく多くの人の想像どおり、内からのやる気のほうが行動により強く影響します。しかし外山氏は、外からのやる気を一概に否定していません。外からのやる気にも様々なタイプがあるとし、そのやる気がどのくらい自律（自己決定）的であるかで行動をうながす

強さや持続性に違いがあるといいます。例えば、「先生や親に叱られるから」「勉強ができないと恥ずかしいから」は典型的な外からのやる気で自律性が低いのに対し、「自分の夢や目標のために必要だから」「よい高校や大学に入りたから」は自律性が高く、行動への強い影響や持続が期待できるということです。

それでは、より自律性の高いやる気を維持し、目標を達成するために必要なものは何でしょうか。それを、外山氏はすばり「我慢強さ（自己統制）」であるといいます。この箇所を読んで、筆者は思わず「スポ根かよ？」と突っ込んでしまいました。でもまあ確かに、「巨人の星」の星飛雄馬も「エースをねらえ」の岡ひろみも強い精神力で苦難に耐え、ライバルたちに勝利していましたよね。（知らないか？）

いずれにしても、やる気の最大の敵である「誘惑」に我慢強さで打ち勝つことで目標達成を実現する、という構図は納得できるのではないのでしょうか。『勉強する気は・・・』では、誘惑を克服しやる気をコントロールする具体的な方法をいくつか紹介していますが、長くなるので省略します。知りたい人は本を買って読んでみてください。

また、外山氏は、やる気と大きな関係があるものとして「有能感」をあげています。「有能感」とは「自分は〇〇ができる」「自分は〇〇が得意だ」「自分は〇〇が苦手だ」といった「〇〇」に対する自信の有無を指します。「自分は勉強ができる」という肯定的な有能感を持つとやる気が高まり、「自分は無能で何をやってもダメだ」という否定的な有能感のもとではやる気は低下します。有能感は、以前「校長室だより」でも話題にした自己肯定感と少し似ているかもしれません。

以前、筆者が関わった生徒にA君という男子生徒がいました。A君はどちらかという勉強は苦手で、かといってスポーツに燃えていたり、リーダーシップに優れていたりするわけでもなく、口数が少なく気の優しい目立たない生徒でした。放課後は気がつくといつの間にか下校していることが常でした。

そんなA君が、放課後ひとり教室に残って勉強する姿が見られるようになったのは高3の夏休み前でした。それまで自分の中で「あまり勉強熱心でない生徒」というイメージだったA君の変化は、よいことだとは思いましたが果たしてどれくらい続くだろう？という懸念もありました。そんな心配をよそに、ほぼ毎日、A君は教室利用が許可されているぎりぎりの19時まで黙々と勉強を続けていました。

秋も深まったある日の夕方、教室の見回りがてら、勉強していたA君に「毎日がんばってるねー。Aがこんなに勉強熱心だったなんて知らなかったよ」と声をかけました。自分としては冗談めかして励ますつもりだったのですが、さっと表情を硬くしたA君を見て「しまった！」と思いました。外山氏の言葉を借りれば、「否定的有能感」を持つことの多かったA君にとっては自分の努力を否定されたような印象を受けたのかもしれません。

しばしの沈黙の後、A君は「〇〇大学に入りたんです」とだけ言いました。それは中高6年間の中で、A君の口から発せられた初めての自律的な「やる気」の表明だったのかもしれません。「そうか、応援するからがんばれよ」と言うと、A君はやや緊張を解いて「はい」と答えてくれました。

〇〇大学は、いわゆるGMARCHに属する大学で、当時のA君の学力ではハードルの高い大学でした。勉強を続けるA君の成績は順調に伸びていきましたが、受験までに間に合うのはかなり難しい感じがしました。せめて受験勉強をもう少し早くスタートしていれば、とも思いました。

2月、A君の担任から、A君が〇〇大学には不合格だったものの、レベル的にはそのやや下に位置づけられる△△大学に合格した、と知らされました。模試データの合格可能性は低く、A君にとっては大金星でした。A君は入試直前まで伸び続けたのだなあ、やはり努力は報われるのだなあ、とうれしくなりましたが、驚いたのは、次の担任の言葉でした。「Aは△△大学には手続きせず、浪人して来年もう一度〇〇大学を目指すと言っています」正直、そんな無茶な！と思いましたが、せっかく手にした△△大学の合格を棒に振るなんてもったいない、と思いましたが、担任でもない自分には口出しはできませんでした。

翌春、A君の〇〇大学合格の連絡が届きました。A君とは卒業以来会っていません。もしも再会できたら「ごめんな」と「おめでとう」を言いたいと思っています。

上記のようないきさつもあり、A君にやる気を起こさせたものが何だったのか、詳しく聞くことはできませんでした。しかしそこにはA君にしかわからない物語があったことは間違いありません。今回『勉強する気は・・・』を読んでいてふとA君を思い出しました。自分の中で「やる気」というワードが、教室の窓に夕闇が降りた後も蛍光灯の白い光に照らされて黙々と勉強する背中と、「〇〇大学に入りたいんです」と言ったあの硬い口調につながっていたことに気づかされました。

一時期、塾のCMで「やる気スイッチ」という言葉が流行りました。筆者はあまり好きな言葉ではありませんでした。そのCMを目にすると、そんなものがあるんなら世の中の教員は苦労しないんだよ、と心の中で思っていました。

しかし今回『勉強する気は・・・』を読んで、生徒の「やる気スイッチ」を探してあげるのも教育の大切な役割かもしれないと思いました。もちろん、自分自身で勉強の楽しさに気づけたり、勉強する目的を見つけられる人はそれでいい。しかし、何のために勉強するのかわからずに困っている生徒にとって、話を聞いてくれたり、一緒になって考えてくれる人が身近にいれば、自律的なやる気につながる目標を見つけやすいのではないのでしょうか。その相手は必ずしも教師とは限らず、親や友達の可能性も大いにあります。

いずれにしても、やる気を起こすには自分から行動することが不可欠です。黙ってすわって待っていたら、どこかから「やる気」が都合よく降ってきた、などということはありません。

新しい学年、新しいクラス、新しい友人、新しい先生、さまざまな環境が新しくなる4月は、やる気を奮い立たせるのに絶好の時期です。

茨高生、茨中生諸君がやる気に満ちて、力強く新学年のスタートをきってくれることを期待しています。