

七尾中学校のみなさまへ

令和8年1月

スクールカウンセラーだより

今年は午年です。草原を力強く駆け抜ける馬のように、勢いよく前へ進むエネルギーに満ちた 2026 年の始まりです。馬が大地を踏みしめて走る姿は、「迷いながらも前進する力」や「自分の力で道を切り開く強さ」を思い起こさせてくれます。日常生活では、思うように走れない日もあるかもしれません、助走の時間も大切な成長の一部です。速く走る日も、歩く日も、その一歩一歩が未来につながっています。今年も、自分のリズムを信じて、前へ前へと進んでいきましょう。

【相談日】 月曜日 午後1時～午後5時
火曜日 午後2時～午後5時



【外発的動機づけと内発的動機づけ】

外発的動機づけとは、「成績が上がる」「進学に有利」「ほめられる」「罰を避けたい」など、外から与えられる結果や評価を目的としたやる気です。テストの点数や賞、周囲の期待が行動の理由になります。短期間で行動を起こしやすい反面、報酬がなくなると意欲が下がることもあります。

一方、内発的動機づけとは、「やっていて楽しい」「もっと深く知りたい」「成長している感じがする」など、自分の内側から自然に生まれるやる気のことです。たとえば、評価されなくても数学の問題を解くこと自体が面白い、音楽が好きで上達したくて自主的に練習する、といった場合が当てはまります。内発的動機づけは長く続きやすく、失敗しても学びとして前向きにとらえやすい特徴があります。

実際の学習では、外発的動機づけをきっかけにしつつ、興味や達成感を見つけて内発的動機づけへ高めていくことが大切です。

みなさんは、どのような目的をもって学習や活動に取り組んでいますか？