

モチベーションを上げるには

AKB48グループのプロデューサーをつとめる秋元康さんのインタビューで、「アイドルに必要なものは?」という問いに、「根拠のない自信、強い思い込みを持っている人間」と答えておられます。「自分はできる!」「自分は成功する!」という強い思いが必要だと。

このような自分に対する信頼感や有能感を『自己効力感』と言い、カナダの心理学者アルバート・バンデューラによって提唱されました。

自己効力感は、モチベーションアップに大きな影響を及ぼします。

自己効力感が低い人は「どうせまた失敗する」「きつとうまく出来ない」と考え、モチベーションは上がり、やる気も出ず、良い結果は生まれません。いつも根拠のない不安をかかえているのですから。自己効力感が高い人は「できそうだ!」「自分ならやれる!」と考え、モチベーションが上がり、ポジティブで活動的になり、良い結果が生まれます。

この自己効力感はそれが事実かどうかは関係ないのです。「勉強や仕事がよく出来るかどうか」「何をやってもうまくいくか」ではなく、そう思い込んでいるかが大事なのです。

高い自己効力感をもち、自信をもって臨めば、「やる気」だけでなく「気迫」「勢い」が伴い、おのずと自分の思う方向に流れを導くのです。

しかし、根拠のない自信だけを持って何も努力をしなければ、メッキはすぐに剥がれてしまいます。「私はきっとできる」という自己効力感をもち、努力を重ねていけば本物になっていくのです。

自己効力感を高める3つの方法を紹介しましょう。1つ目は「達成体験」です。自分自身が成功したという体験です。小さな成功体験を積み重ねていくことが、最も自己効力感を定着させます。2つ目は「代理体験」です。自分以外の他者が成功している様子を観察することで、「自分も出来そうだ」と感じることです。3つ目は「言語的説得」です。他者から能力があることを言語で繰り返しかえし言われたり、自ら言い聞かせることです。「あなたなら出来る」と何度も言われたり、「私ならできる」と毎日10回くらい繰り返し言うことで、「本当に出来そうだ」と思うようになるのです。

AKB選抜総選挙で3連覇を果たした、「さっしー」こと指原莉乃さんも、根拠のない自信をもち、日々自分磨きに努めておられるのだらうと思わずにはおれません。



垣内イスズ