石手教室の窓から

期末テストを終えて

「期末テスト 30 点上がったから 1000 円もらえるラッキー」とある生徒。

「順位上がったからゲーム買ってもらう〜♪」テストの点数や順位が上がったらお小遣いをアップする。実はこれ、長期的に見るとあまり良い方法ではないことは何となくご存知ですよ。なぜ、良くないのでしょうか…？

ある行動に対して、結果を見て報酬を与えるなどの外発的動機づけを行うこと

で結果的にやる気がなくなっていくことを**アンダーマイニング効果**と言います。

内発的動機づけ（例：勉強を頑張って看護師になり将来人を助けたい！等）に基づく行動に対して、外発的動機づけ（例：点数や順位が上がったらお小遣いをあげる…等）を行い、結果的にモチベーションが下がることを言います。アンダーマイニング効果が引き起こされるのは、純粋な意欲が外からの報酬に邪魔をされ、自己決定感や自己有用感が低下してしまうことが原因と考えられています。自己決定感や自己有用感は内発的動機づけを支える大事な要素です。「自分のことは自分で決定している」「頑張れば自分でもできる」という感情は、子供の意欲を高め、自分で進む道を探して決め、自分の人生を切り拓くのに大きく役立ちます。

では、アンダーマイニング効果を防止するにはどうすればいいのでしょうか。

- ① 結果ではなく、子供の行動や努力する姿勢（過程）を認め、褒める。
- ② 物質的な報酬（金銭やゲームなど）ではなく言葉で励ます。
- ③ 手が届きそうな目標を子供自身が考え決定する。

特に尊敬・信頼している人や親から褒められると、子供のモチベーションは維持されるようです。子供が内発的動機づけによって行動を起こしている時は、「結果ではなく、その努力を認めていること」を言葉にして伝えましょう。そうすれば、子供はそのうち自分の中のやりがいを見出し、将来に向けて意欲をキープしながら頑張ることができるはずです。

アンダーマイニング効果とは、達成感や満足感を得るために行っていたが報酬を受けた結果、「報酬を受けること」そのものが目的になり、結果として本来の内的な動機が失われてしまう心理状態のこと。