

# 相談室だより あおぞら

No. 7

令和7年1月8日発行

新年明けましておめでとうございます。新しい年を迎え、何かを始めてみようという人もいないのではないでしょうか。“まずはやってみる”という一歩が大切ですね！また、継続できるようなモチベーションの維持も重要になってくるでしょう。今回はモチベーションについてお話ししたいと思います。



## フロー体験のすすめ！

モチベーションには、「外発的モチベーション」と「内発的モチベーション」と言われる2種類のモチベーションがあります。

**外発的モチベーション**・・・外的報酬（金銭、賞賛、評価など）あるいは罰や強制のように、自分以外の他者など外部からもたらされるものによって生じたり、強くなったり弱くなったりする。



**内発的モチベーション**・・・内的報酬（達成感、有能感、活動自体の楽しみなど）によって生じたり、強くなったり弱くなったりする。



◇ 内発的モチベーションは、より意欲的になり、行動の維持や高いパフォーマンスや創造性に結びつくと考えられています。

◇ 内発的モチベーションの究極といわれるのが、**フロー体験（没頭）**といわれるものです。

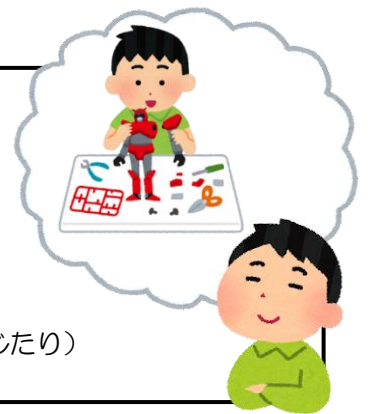
## フロー体験とは？

スポーツや音楽の演奏、読書や絵を描く、造形などの創作活動の場面で、その活動が楽しく、のめりこんで、時間の経過も忘れてしまうという経験はありませんか。このような体験を「フロー（Flow）」といい、「意識のよどみない流れ」という意味で使われます。「フロー」とは、自分のエネルギーが、取り組んでいる対象にすべて注がれている状態であり、スポーツの場面では「ゾーンに入る」という表現もされます。



## フロー体験のポイント

- ・明確な目標がある
- ・活動が楽しく、一向に苦にならない
- ・達成できる見通しのある課題に取り組んでいる
- ・フィードバックがある
- ・集中できている
- ・自分の行為をコントロールできている感覚がある
- ・時間に対する感覚が変わる（一瞬が長く感じたり、長時間が短く感じたり）



例えば・・・手芸が好きな人が「編み物」をしているところを想像してみてください。作りたいものが決まっていて、難易度は少し頑張ればできそうなレベル、進み具合はすぐに分かる、編み物自体が好きなので苦にならない、針と指を動かして糸を編んでいくという感覚がある、集中していて、あっという間に時間が過ぎるという状況でしょうか。

小さい頃に夢中になったもの、遊びもフロー体験といえるでしょう。フロー体験の間は不快なことを忘れることができるので、幸福感が高まり、不安の軽減にも効果があります。ポイントは自分から選んでやっていること。ぜひ、「楽しくてしょうがない！」を見つけ、フロー体験をしてみてください！



## 相談室開室予定



開室時間 9:30~17:00（水・金のみ 9:00~）

### 【1月】

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27 ※	28	29	30	31		

### 【2月】

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 ※	4 ※	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

### 【注意】

- ※1月27日(月)は午前のみ開室します。
- ※2月3日(月)、4日(火)は終日閉室となります
- ★■色の日(土日祝日、その他)は閉室です。
- ★開室日であっても、予約なしで来室するとすでに他の人の予約が入っていることがあります。できるだけ事前に空き状況を確認し、予約を取るようになしてください。



相談室だよりは、東京教育カウンセリング研究所のホームページ (<http://www.kyouiku.or.jp>)でもご覧いただけます。



見てみてね！