





がんばらなきゃ、でも、やる気が出なくて……

ふと立ち止まるとき

『アドラー心理学に学ぶ「やる気」の高め方』というタイトルのこのテキストを手にとってくださったあなたは、入社何年目の方でしょうか。日々の仕事は順調でしょうか。毎日意欲的に出勤できていますか。新人の頃のドキドキワクワクした気持ちをもち続けているでしょうか。

新人、と呼ばれる時期を過ぎ、仕事にもひと通り慣れ、一つひとつの仕事に指示を出されなくなった頃。がむしやらさや無我夢中という時期を乗り越えたくらいのタイミングに、私たちはふと立ち止まることがあります。

「なんだか毎日が無意識に過ぎていく」

「この仕事、意味があるのかな」

「自分じゃなくてもいいのかも」

「毎日、何やってるんだろう……」

「このくらいはできて当たり前」とまわりに思われるので、自分ではかなりがんばったと思った成果でも、注目を向けられず素通りされる。でもほんのちよつとしたミスが見つかる、ひどく叱責される。そんな日々が続くと、

「ああ、なんだかやる気出ないな……」

と思ってしまうのではないのでしょうか。

「やらなければならぬことが目の前に山積みになっているのに、やる気が出ない」。おそらくこれが、最も苦しく感じる状態でしょう。

小学生のときの夏休み、8月半ばを過ぎていたのに、日記も書いていない、計算ドリルも漢字ドリルもほぼ白紙、読書感想文にいたっては課題図書すら読んでいない。自由研究も途中で放り投げっぱなし。親からは「いい加減にしなさい!」と叱られ、自分でもやらなきゃいけないのはわかっているのに、全然やる気が湧いてこない。それに、もう今さら何から手をつければいいのかわからない。

今、あなたの目の前に泣きべそをかいている子どもの頃のあなたがいたら、何と声をかけてあげますか？ 代

わりにやってあげるといふ選択肢以外に、どうしたら子どものあなたが夏休み明けに元気に登校できるような手助けができるでしょうか。考えて書いてみましょう。

「自分自身のやる気」を知る

いかがでしたか？ 先ほど書き出した手助けの方法には、あなたがどういふことでやる気をかきたてられるのか、が表れているはずですよ。

「やる気」というのはかたちがあるものではありません

ん。また、人それぞれ何によってやる気が出るのかには差異があります。しかしながら、ほとんどの人はやる気にムラがあり、やる気が削がれた状態とやる気に満ちた状態をどちらも経験しています。

自分自身のやる気というものが、どのようなメカニズムで構築されているのか。また、自分はどんなことがあるとやる気が高まり、どんなことがあるとやる気が削がれるのか。それを知ることにより、人生の大事な局面に差しかかったときに、チャンス逃すことなく自分の内側からやる気高め、新たな一歩を踏み出すことができます。

UNITEでは、やる気というものの実態を、「アドラー心理学」による切り口を軸に説明していきます。アドラー心理学は別名「勇気づけの心理学」と呼ばれている心理学であり、根本的に人は目標に向かって意思をもって行動をするものである、という考え方を中心に据えています。そうした立場から、やる気や勇気、本気の度合いを高めながら、それらを適切に味方につけていくためにはどうすればよいのか、分析をしていきます。

それでは、始めていきましょう。