

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol.23 2010・4・1

ココロ リフレッシュルーム

外はすっかり春めいていますね。少し気を抜いて薄着で出かけてしまうと冷たく強い風にぶるぶると身震いしてしまう日もありますが、うららかな陽気がとても心地よいと感じます。

さて、平成22年度がはじまりました。今までと変わらない気持ちもあれば、どこか新しく変わったように感じる気持ちもあるのではないのでしょうか。変わったことといえば、私の職種名が「臨床心理士」に変更になりました。慣れるまでしばらく時間がかかってしまうのではないかと心配しますが、みなさんに早く覚えていただけると嬉しいです。どうぞよろしくお願い致します。

ココロ リフレッシュルームでは、昨年度に引き続き予約制で、みなさんのお話をお伺いしたいと思っています。面接は原則として、平日にお受けしておりますが、勤務の都合などで、どうしても時間の都合がつかない場合があると思います。そのような時はご連絡いただければ、通常時間外や土日であってもお受けできる場合がございます。まずは、お電話にてご相談いただければと思います。

昨年度より発行しているメンタルヘルス通信ですが、今年度も定期的に発行したいと思っています。みなさんに楽しんで読んでいただけるよう工夫していきたいと思っていますので、ご要望やご質問等ございましたら、ぜひお聞かせ下さい。どうぞよろしくお願い致します。



* ココロ リフレッシュルーム TEL: 0142-76-4780 (携帯へ転送の場合あり)

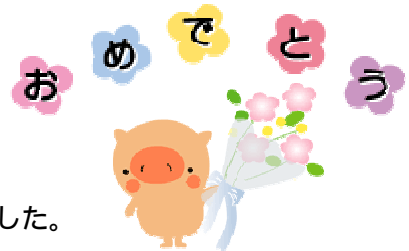
曜日	月	火	水	木	金	土日
時間	9:00~12:00、13:00~17:00					ご相談下さい

入社式

新入社員のみなさんご入社おめでとうございます！

4月1日に、社会福祉法人 幸清会・社会福祉法人 大滝福祉会の入社式が行われ、新たに17名を職員として迎えることとなりました。

新人職員研修は、高齢者ケア研修センター財田の杜とふるりの丘総合福祉館を利用して、3月29日から4月4日までの7日間の日程で始まっています。同じ福祉の現場で働く仲間とともに学び知識を深め、社会福祉法人に勤める者としての自覚を高めているのではないのでしょうか。さらに入社式に出席することで、社会人としての自覚がより一層高まったのではないのでしょうか。「よし、やるぞ!」とやる気に満ち溢れているばかりでなく、「しっかり働けるのだろうか...」と不安な思いを抱いている人も多いと思います。新しい環境に飛び込む時は、緊張や不安が付き物だと思います。そんな時は、1人で抱え込んでしまわずに、家族や職場の先輩に話を聞いてもらうなど、周囲の人の力を借りてみましょう。1人で強がるばかりでなく、自分の弱さと向き合って、付き合うということも社会人として大切なことのひとつではないのでしょうか。



§ 13 : 動機づけ

今回は、人間の行動の背景を説明する動機づけについて考えてみたいと思います。



動機づけとは

動機(motive)は、私たち人間を行動に駆り立てる要求や欲求、衝動などをすべて含む概念です。

動機は行動の原動力であり、どうしてその行動をしたのかという行動の背景を説明する概念でもあります。「動機づけ」という言葉より、「モチベーション」という言葉を用いた方が、ピンとくるかもしれませんね。動機づけ(motivation)とは、行動の理由を考える時に用いられる大きな概念です。私たちの行動を一定の方向に向けて起こさせ、持続させる過程や機能を指します。

動機づけられた行動は、積極的で一貫性があり、長く続きます。動機づけは、行動の推進力(物事を押し進め実行する力)を持っていると考えることができます。

[動機づけの具体的な働き]

行動を始めさせる働き 一定の目標に行動を方向づけ導く働き
行動を強化する働き(行動の結果によってその行動の再現可能性を高めたり低めたりする働き)



外発的動機づけと内発的動機づけ

外発的動機づけとは、報酬や罰など、自分の外からの動機づけを言います。例えば、金銭を得るためや承認を得るためだけに働いている場合は、その労働は外発的に動機づけられていると言います。外部からの報酬が私たち人間の活動を活性化させて持続させるという強い力を持っていることは確かなことですが、外部報酬のみに基づく行動の場合、その行動を持続させるためには、より大きな外部からの報酬が必要となるので、欲求不満や挫折する確率が高くなります。

内発的動機づけとは、知的好奇心による動機づけを言います。働くことが、喜びや満足感を求めてなされるなら、その労働は内発的に動機づけられていると言います。人間には環境に対して自発的・積極的に働きかけ、目標を達成することができると感じようとする動機づけが本来的に備わっていると考えられています。さらに、自分の行動の原因は自分にあるという自律感や自己統制感を得ようとする動機づけがあります。自分がどのような行動をとるかを決定するのは自分自身であるという意識のことです。私たちには、自分が有能で、誰かに支配されるのではなく、自己決定的でありたいという動機があります。それらに動機づけられて私たちは、自分の能力を最大限に発揮するためであったり、能力を向上させるために課題に対して積極的に挑戦します。

外発的動機づけも内発的動機づけも、どちらも私たちの行動を起こさせ、方向づけ、さらには持続させる力を持っていますが、近年は内発的動機づけの持つ力が重視される傾向にあります。一般に私たちの仕事や日常生活での行動は、両方の動機づけに基づいていると考えられています。今回は、動機づけを高める方法について考えてみたいと思います。



3月は最後までしぶとく雪が降りましたね。私はなかなか厚手の上着を手放せずにいました。年度初めなど忙しい時・やる気に満ちている時は、自分に休息を与えることを忘れがちになります。自分の健康を過信することなく、バランスの良い食事と十分な睡眠をとるよう気をつけましょう!

* 面接のご予約はあらかじめお電話下さい。 ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780

社会福祉法人 幸清会 ・ 社会福祉法人 大滝福祉会