

心理学からみた自分で考える力の育成

Developing the ability to think for oneself from a psychological perspective

小林佐知子

静岡県立大学・短期大学部・教授

e-mail: kobayashi@u-shizuoka-ken.ac.jp

Sachiko Kobayashi

Junior College, University of Shizuoka

受付：6月24日，受理：7月21日

抄録：近年、学校教育では主体的に学習に取り組む態度が重視されている。主体的に学ぶ子どもは、課題に興味や関心を持ち、自分で考えて行動し、粘り強く取り組んでいく。こうした主体的な学びを子どもたちの内面で支え、原動力となっている心性のひとつに動機づけ（motivation）がある。本論文では、心理学で長年にわたり研究が蓄積されてきた動機づけの概念を基盤に、子どもたちの主体的な学びを育成するためにはどうしたらよいのか考えていく。はじめに、さまざまな動機づけ概念の中から内発的動機づけ・外発的動機づけに焦点を当てる。日常的に子どものやる気を引き出すために用いられている報酬の意義に重点を置きながら、適切な大人の関わりについて整理する。次に、動機づけのメカニズムに関して、動機づけに影響する4つの要因（欲求・認知・感情・環境）について説明する。また、内発的動機づけを育む土壌としての遊びの重要性について論じていく。さらに、動機づけを育む環境について、物的環境と人的環境の2側面から考察する。

キーワード：動機づけ、遊び、環境

Abstract: In recent years, school education has emphasized attitudes that encourage children to take a proactive approach to learning. Children who learn proactively are interested in and curious about the tasks at hand, think for themselves, take action, and persevere. One of the psychological factors that supports and drives proactive learning in children is motivation. This paper explores how to promote children's proactive learning, drawing on the concept of motivation, which has been extensively studied in psychology over many years. First, we focus on intrinsic and extrinsic motivation among various concepts of motivation. We emphasize the significance of rewards, which are commonly used to motivate children in everyday life, and organize appropriate ways for adults to interact with children. Next, we will explain the four factors that influence motivation (desire, cognition, emotion, and environment). We will also discuss the importance of play as a foundation for fostering intrinsic motivation. Finally, we will examine the environment that encourages motivation from two perspectives: the physical environment and the human environment.

Keywords: motivation, play, environment

1. はじめに

近年、学校教育法の改正に伴い「学力の3要素」（知識・技能、思考力・判断力・表現力等、主体的に学習に取り組む態度）が明確化され、新学習指導要領においては学力の3要素を重視した学習評価が求められるようになっていく。学校では知識や技能を習得すること、問題解決や創造的活動を行うための力や主体的に学習に取り組む態度をバランスよく育むことが重要とされている。特に、主体的に学習に取り組む態度のように、子どもが

自ら学習に向かうための内面的な心性が学校教育では重視されるようになっていく。このような心性に関連する心理学の概念には「学習意欲」や「エンゲージメント（engagement）」、「動機づけ（motivation）」などがある。「学習意欲」とは、本人の学びたいという「欲求」を基盤に学び始め、学び続ける「意思」を伴う心の現象を意味する(1)。「エンゲージメント」とは、本人が課題に注意を向けて、意識を集中させて没頭して取り組んでいる心理的状态である(2)。学習することに対して楽しさなど

ジティブな感情を感じつつ、課題に集中して持続的に熱中している状態である。「動機づけ」は行動を一定の方向に向けて生起させ、持続させるプロセスや機能全般を意味する。学習意欲やエンゲージメントとは異なり、社会的に望ましくない行動も含めた行動全般が対象である。本論文ではこの動機づけ概念を主軸に、子どもが自ら学び、考える力を育てるとはどういうことかを論じていく。

2. 自分で考える力を支える「動機づけ」

2.1. 内発的動機づけ

子どもの頃からキリンが大好きで、ついには「キリン博士」になった郡司芽久氏は、朝日新聞(3)の記事の中で子どもの頃に宿題にやる気が出なかった一方、読書や数学など楽しいと思うことにはやる気が出たというエピソードを紹介している。以下はその中からの抜粋である。

私の場合は、楽しいと思うことや、新たなことを明らかにするという時などに、やる気の芽が出てきました。そうして自分の中から湧いてくるやる気は一番強く、長続きもすると感じます。逆に、誰かから与えてもらったやる気はすぐに枯渇してしまいます。

自分の中から湧いてくるようなやる気と他者から与えられたやる気はなぜ異なるのか。心理学では行動を起こすメカニズムを動機づけと呼ぶが、前者のようなやる気を「内発的動機づけ」、後者のようなやる気を「外発的動機づけ」の概念に置き換えることができると考える。内発的動機づけは、外的な報酬などに依存しない動機づけのことであり、楽しいからやるというように、課題そのものに主体的に喜びを見出すような動機づけである。例えば虫が好きで、時間があれば虫の観察をするような子どもにとっては、昆虫採集に出かけたり、図鑑や本で虫のことを調べたりすることは楽しいことである。このときの子どもの内面では、内発的動機づけが原動力になって一連の行動を支えているといえる。

生き物に限らず、自然の仕組みや、自然の中に潜む原理や法則を見つけるような自然科学の世界では、何かを夢中になって観察したり調べたりする内面的なエネルギーが必要であると考えます。おそらく、理科好きな子どもにおいては、周りの自然の中に興味や関心を引き出す誘因が存在し、それらが自動的に彼らの内発的動機づけを生起させるのであろう。

他方、外発的動機づけは報酬を求める、あるいは罰

を避けるために行動するという賞罰に基づく動機づけのことである。前述のエピソード内の「他者から与えられたやる気」とは、大人のほめ言葉やご褒美(報酬)によって誘発される外発的動機づけであると考えられる。もし、宿題をやらないとおやつをもらえない、あるいは叱責されるという罰があり、子どもがそれを避けるために机に向かうのであれば、そのときの心理プロセスは外発的動機づけに含まれる。実際には、このように報酬を得るためや罰を回避するために子どもがやる気になることも少なくない。子どもはすぐに反応するため、効果があるように感じやすい。そのため、大人はこれらに頼りがちである。しかしながら、日常生活の多くの行動は外発的動機づけによるものであり、報酬の与え方が適切であれば問題なく子どものやる気を促進することができる。子どもに自ら考え、学ぶ力を育てるためには、このように内発的動機づけ・外発的動機づけの視点で考えていくと見えてくることがある。

なお、やる気という言葉は社会的に望ましい行動に向かうというポジティブな意味で使われる言葉であるが、動機づけ理論が対象とする行動に「良い」・「悪い」といった価値判断はなく、中立的な考え方である。たとえ社会的に望ましくない行動であっても、動機づけ理論の対象となるのである。そのため、「やる気」という表現は必ずしも適切といえないかもしれないが、一般的にわかりやすいため、本論文ではやる気という言葉を用いている。

2.2. アンダーマイニング効果

上述の朝日新聞の記事(3)の中に、子ども時代の郡司氏に対する保護者の関わりについて、以下のような記述がある。

私自身は、自分の中に育ってきたやる気の芽を折らずにいてもらえたことが、研究者という今につながっています。子どもの頃、親は私にやる気を出させるようなアプローチはしませんでした。私の中でやる気が膨らむのを待っていてくれた。宿題をせず本を読みたいと言えば、その本を図書館で借りたり買ったりしてくれました。

この記述を読む限り、郡司氏の保護者は外発的動機づけのような報酬による方法で子どものやる気を引き出そうとはしていない。反対に、内発的動機づけ、つまりやる気が生起するのを待つことを基本とし、やる気が生じたときにそれを促進するような関わりをしている。こ

れが、内発的動機づけを大切に育む（損なわない）関わり方といえるのかもしれない。子どもの内発的動機づけを引き出すには、待つ・見守るといったあたたかいまなざしや忍耐力のようなものが必要と考えられる。

他方、内発的動機づけを損なうような現象があり、アンダーマイニング効果と呼ばれる。動機づけ研究において内発的動機づけが注目されるようになったのは、アンダーマイニング効果 (4) が発見されたときからである。アンダーマイニング効果とは、内発的動機づけがある人に報酬を与えると、その報酬がなくなったときに、もともとあった内発的動機づけが失われるといった現象である。Deci (1971) の追試的研究を行った Lepper et al. (1973) (5) は、絵を描くことが好きな（絵を描くことに内発的動機づけが高い）幼児を3グループに分けた。Aグループには絵が上手に描けたら賞状（報酬）がもらえることが約束され、実際に賞状をもらうことができた。Bグループの幼児には賞状がもらえることは約束されなかったが、描き終えたときに賞状を与えられた。Cグループの幼児には賞状がもらえるという約束はなく、実際にもらうこともなかった。このような実験手続きの前後には、自由遊びの時間が設けられた。この自由遊びの時間で、各グループの幼児がどれだけ絵を描くことを選択するか、すなわち自発的に絵を描く時間が測定された。その結果、AグループはB・Cグループに比べて実験後の内発的動機づけが低かった。また、手続きの前後で同じグループ内で比較をした結果、内発的動機づけが低下することが示された。このような現象はなぜ起きたのか。それは、もともと好きで絵を描くという動機づけが、報酬である賞状を期待して描く動機づけへと変化したためである。Bグループのように絵を描いた後で与えられた賞状に対しては、子どもたちは期待をしていなかったため内発的動機づけが変化しなかった。

アンダーマイニング効果を踏まえると、自然観察が好きな子どもに対して、「自由研究で〇〇の観察を毎日続けたらご褒美をあげる」と研究をする前に報酬を約束すると、もともとの自然観察が好きという特性が損なわれてしまう可能性がある。郡司氏の記事における「やる気の芽を折らない」ということは、このような意味があると考えられる。報酬欲しさに子どもは喜んで自由研究に取り組むかもしれないが、一方で報酬のために研究するという内面的な変化が起きてしまうリスクも含めて大人は対応に注意する必要がある。報酬は決して悪ではない。価値ある研究をした後で（期待していなかったタイミングで）報酬を与えることは問題ないようである。ほめる

という行為も、研究後に与えられる言葉の報酬であり、アンダーマイニング効果を引き起こさないため、有益である。このような動機づけ理論に基づく、子どもが課題に取り組む前に報酬を提示してそれらを目的にしてしまわないこと、その子どもが持っている特性を理解し、内発的動機づけの芽をあたたかく見守ることが大切なようである。

2.3. 動機づけに影響する4要因

動機づけのメカニズムには4つの要因が影響すると考えられており、これらが相互作用しながら機能している (1) (図1)。一つめは「欲求 (need)」である。食欲や睡眠欲などの生理的欲求は、身体の内平衡を維持するために生起する。また、親和欲求や承認欲求のような社会的欲求は、後天的に学習されたものであり、生理的欲求を抑えてでも充足を求めようとすることがある。たとえば、寝食を後回しにして課題を達成したいという欲求を優先するような場合である。

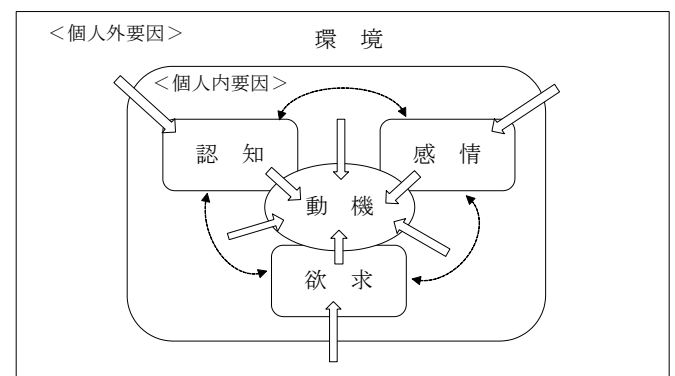


図1 動機形成のダイナミズム (1)

2つめは「感情 (affect)」である。人は“楽しい”“うれしい”といったポジティブ感情を伴うことを求める傾向があり、“怖い”“不快だ”といったネガティブ感情を伴うことは極力避けようとする。苦手な教科の学習は、テストで何度も悪い点をとったなど過去にネガティブ感情を繰り返し経験したため、その教科の学習を避けようとする。しかし、大会で2位になったスポーツ選手が悔しさをばねに練習に打ち込むように、屈辱感や怒りのような感情が動機づけを高めることもある (6)。

3つめは「認知 (cognition)」である。“これをやることには意味がある”とその行動に価値を見出すことや、“これはきっと自分の将来に役に立つ”という信念、“がんばればできそうだ”と期待することや見通しをたてることも含まれる。

4つ目の要因は「環境 (environment)」である。人的環境のように、周囲の人との関係性も動機づけを左右する。

また、社会や文化も含めた物的環境も動機づけに影響する。環境要因については、「4. 動機づけを育む環境とは」で詳しく述べる。

3. 遊びの重要性

3.1. 内発的動機づけを育む“遊び”

虫が好きな子どもは、虫を採集してじっくり観察しながら、虫のことを五感を通して知ろうとしたり、虫のことを知るたびに喜びや楽しさを感じたりする。これらを繰り返すたびに新しい発見や喜びに出会い、虫に関する興味・関心がさらに高まり、学びは深まっていく。このようなプロセスの中で子どもが主体的に考え、行動する力は育まれていく。こうした子どもの力を育む（損なわない）ためにはどうすればよいのだろうか。そのヒントは、子どもの「遊び」にあると考える。

遊びの定義は、① 自発性（自分からすること）、② 自己完結性（満足するまですること）、③ 自己報酬性（「楽しい」という感覚など自分に報酬を与えること）に集約される（7）。遊びは子ども自身の自発性に支えられて展開するものであり、子どもたちは欲求に従って遊び、遊びの開始と終わりを自分で決めるという主体性や、楽しいというポジティブ感情を体にしみ込ませていく。遊びが生活の中心である幼児期は、自ら考える力の土台を作るために特に大切な時期といえるであろう。学校での学習の動機づけを高めるためには、ポジティブ感情を体験することが重要と考えられているように（1）、何かに夢中になって遊び込むことは、その後の学習に向かう態度につながっていく。

3.2. 脳の働き

また、内田（8）によると、生後10ヶ月頃に「第一次認知革命」と呼ばれる認知発達の変化が起きる。この時期に、大脳辺縁系の海馬と扁桃体がネットワーク化されはじめ、体験の記憶が蓄積されるようになるとされる。海馬には記憶を司る役割があり、一時的に記憶される短期記憶を一旦整理し、長時間保存される長期記憶へと情報をつなぐ働きをする。扁桃体は情動反応に深く関連し、出来事が危険かどうかを判断したり、強い情動を伴う出来事と結びつけた記憶を強化したりする。子どもが楽しいと感じる経験をするとき、扁桃体がポジティブ感情で満たされるため、海馬の働きが活性化し、新しい知識がどんどん長期記憶へと転送されていくのである。子どもが何かに夢中になって遊ぶときや、新しい発見にわくわくするようなときは、知識が蓄積され、ますます学び

が深まっていく。反対に、強制的に宿題をやらされたり、苦手だと思える教科を学習するようなときは、扁桃体がネガティブ感情に満たされるため海馬の働きも抑制されてしまう。子どもの主体的に考え行動する力を育むうえでは、子どもにとってその経験や学習が楽しいと感じられるかどうか大切といえる。

4. 動機づけを育む環境とは

動機づけ理論の視点からみると子どもの主体的な思考や行動を考えるうえで、子どもの内面で生じた欲求、認知、感情を促進するための環境を整えることは大切である。主体性に限らず、子どもが生まれ持った能力は環境と相互作用して発達していくため、大人はその子が持っている能力を引き出す環境を用意することが大切である。虫が好きな子どもが虫の飼育をしたり、図書館に行くと虫の本を借りたりするように、子ども自身も身の回りの環境を選びとっていく。しかし、都会の中での昆虫採集や虫の飼育がなかなか難しいように、子供自身の環境選びには限界があるため、休日に野山に連れていくなど大人の支援が必要である。他方、虫に詳しい大人が近くにいる、飼育方法などを教えてくれる場合がある。大人はどのような支援をするとよいか、このように物的環境と人的環境の2側面から子どもを取り巻く環境について考えていく。

4.1. 物的環境

子どもを取り巻く物的環境は社会変動に伴い大きく変化する。海や川、湖、沼、森、林、草むら、田や畑といったさまざまな生物に出会う場は減少し、保育施設や公園、動物園などの限られた空間の中ではじめてダンゴムシやメダカなどの虫や魚、ウサギなど小動物と触れあう子どもも少なくないであろう。他方、社会のデジタル化は進み、子どもたちはスマートフォンやタブレット、ゲーム機など多様なデジタルメディアに触れている。家庭でも保護者が育児でインターネットを利用する機会が増えている。例えば3歳児の70%以上はインターネットからデジタルメディア、特に動画視聴をしている（9）。デジタルメディアで遊ぶことも、遊びの定義（7）である① 自発性、② 自己完結性、③ 自己報酬性に当てはまるが、デジタル機器の過度な使用は身体への影響を及ぼすことが懸念されている。世界保健機関（WHO）（2019）は、「子どもの身体活動、睡眠に関するガイドライン」を発表し（10）、乳幼児の座位行動が長いと睡眠の質が下がること、画面視聴のための座位行動はできるだけ短くす

ること、養育者が絵本の読み聞かせをするなど親子間で相互にやりとりのある活動をするを推奨している。

また、デジタルメディアによる遊びはあくまで間接的な体験である。外遊びのような直接的な体験とは異なり、対象物に直接触れる、観察する、痛さを感じるなど五感が刺激されることがない。一方で、興味があることを詳しく知る、直接触れることができないものを見るなど直接的な体験を補ってくれる役割もある。デジタルメディアが新しい興味のきっかけづくりになることもある。デジタル社会の中で、子どもの主体的な思考や行動を育むためにはどのような物的環境を整えていくか、大人が問われているといえる。

4.2. 人的環境

2.1. で紹介した新聞記事から、郡司氏の保護者は、宿題をやらない我が子に対して報酬や叱責による外発的動機づけではなく、本人の内発的動機づけが生起するのを見守り、興味のある本を購入するなど動機づけを広げるような関わりをしていたことがうかがわれる。この場合は、保護者という人的環境に恵まれていたと考えられる。動機づけ理論の1つに、「自己決定理論」(11, 12)がある。自己決定理論には4つの下位理論があり、その中で最も新しい理論が「基本的心理欲求理論 (basic psychological needs theory)」である。基本的心理欲求理論では、人は有能感、関係性、自律性という3つの根源的な欲求が満たされるときに内発的動機づけが高まると考えられている。

この中の関係性の欲求とは、他者との間につながりをもちたいという欲求のことである。相談できる人がいる、励ましてくれる人がいる、周囲から親切にされている、信頼関係を築いていると感じることでこの欲求は満たされる。子どもが安心して学ぶことができること、他者とのやりとりによって学びが広がることも関係性の欲求とむすびついている。虫が好きな子どもをあたたかく見守り、困ったときに助けたり励ましてくれる大人や、努力を認めてくれたり新しい視点が得られるような助言をしてくれる仲間や大人がいることにより、子どもの関係性の欲求は充足され、内発的動機づけが促進されていく。

保育の現場では、「虫博士」「恐竜博士」などさまざまな「博士」と呼ばれる子どもを見かけることがある。そ

れは本人が名付けたのではなく、周囲の子どもたちや保育者がその子の知識の豊富さを認め、賞賛する中で生まれたものである。周囲の人に受容され、関係性欲求が満たされる環境下で子どもたちは好奇心を発揮し、“もっと知りたい”“こうしてみよう”と有能性や自律性の欲求も充足されていくと考えられる。家族の縮小化が進む現代社会においては、保護者以外の人的環境を整えていくことが大切ではないだろうか。

引用文献

1. 鹿毛雅治 (2013) 学習意欲の理論－動機づけの教育心理学．金子書房
2. 鹿毛雅治 (2012) モティベーションをまなぶ 12 の理論：ゼロからわかる「やる気の心理学」入門！ 金剛出版
3. 郡司芽久 (2025) (耕論)「やる気」はどこに．朝日新聞 (朝刊), 2025 年 1 月 25 日, 15 面
4. Deci, E.L. (1971) Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, **18** (1), 105-115
5. Lepper, M.R., Greene, D., Nisbett, R.E. (1973) Undermining children's intrinsic interest with extrinsic reward: A test of the "overjustification" hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, **28** (1), 129-137
6. 速水敏彦 (2012) 感情的動機づけ理論の展開：やる気の素顔．ナカニシヤ出版
7. 河邊貴子 (2014) 幼児教育に求められる「遊びの質」とは何か．「これからの幼児教育」2014 年夏号, 2-5
https://benesse.jp/berd/up_images/magazine/koreyou_2014_summer_all.pdf
8. 内田伸子 (2017) 子どもの見ている世界：誕生から 6 歳までの「子育て・親育ち」．春秋社
9. こども家庭庁 (2025) 令和 6 年度青少年のインターネット利用環境実態調査結果
https://www.cfa.go.jp/policies/youth-kankyau/internet_research/results-etc/r06
10. World Health Organization (2018) WHO Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.
<https://iris.who.int/handle/10665/311664>
11. Deci EL, Ryan RM. (1985) Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York, Plenum Press.
12. Ryan RM, Deci EL. (2000) Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, **55**, 68-78