みなみっ子

86号

令和８年 11 月 18 日（水）
南城市立大里南小学校
文責　校長　與儀　毅

学校教育目標　　自立　　協働　　創造

学習において「自主的に愉しめる人」と「義務・強制（させられている）と捉える人」の決定的な違いは、内発的動機づけ（自分の中からの興味・価値観）と自己決定感（自分で選んだという感覚）の差にあります。心理学（自己決定理論など）や教育学の観点から、その構造的な違いと具体的なアプローチ方法を整理します。

１ ２つのタイプの根本的な違い

項目	積極的に愉しめる人	「させられている」と捉える人
動機の源泉	内発的動機（好奇心、達成感、純粋な面白さ）	外発的動機（評価、叱責回避、同調圧力、義務感）
評価の軸	絶対評価・自己成長（昨日の自分よりできるか）	相対評価・他者視線（怒られないか、周囲と比べて劣っていないか）
選択権の感覚	自己決定感（「自分がやりたくて選んだ」）	被支配感（「言われたからやらされている」）
成功・失敗の認識	失敗は「次の改善へのデータ・学習の試行錯誤」	失敗は「評価の低下・能力の否定」
心理的安全性	高い（ミスをしても自分という存在は脅かされない）	低い（ミスをすると否定される、恥をかくという恐怖）

2 「させられている」と感じる人へのアプローチ

強制感を強めるアプローチ（叱責、比較、罰など）は逆効果であり、より拒絶感を強めます。「自己決定感」と「小さく成功する体験（心理的安全性）」を取り戻す関わり方が重要です。

①「選択肢」を与えて自己決定感を育てる：やらされる感覚を減らす最も有効な手段は、「自分で選んだ」という事実を作ることです。
方法:完全な自由ではなく、「限定された選択肢（A と B のどちらから始める?）」を提示する。
例:「今日やる曲を2曲の中から選ぶ」「運動のメニューを自分のペースに合わせて難易度選択させる」など。

②「結果（上手さ）」ではなく「過程・変化」をフィードバックする：他者と比較されたり、上手い・下手で評価されたりすると「させられている感」が強まります。
方法:絶対的なスキルではなく、「以前のその人との変化」や「試み」に着目する。
例:「音階が吹けた（スキル）」ではなく「前回より指の動きがスムーズになったね」「昨日より粘り強く取り組んでいたね」と事実と変化を認める（プロセスの承認）。

③スモールステップで「自分でできた」を実感させる：目標が高すぎると失敗への恐怖から受動的になります。
方法:課題を極限まで分解し、「確実に達成できる小さなステップ」を設定する。
例:１ページの絵を描くのが苦痛なら、「今日は枠線だけ引いてみる」「好きな１色を色塗ってみる」など、ハードルを下げる。

④「何のためにやるのか」の意味づけを本人の関心に引き寄せる：学校のカリキュラムとしての目的ではなく、本人の個人的な関心や価値観と繋げるサポートをします。
方法:形式的な達成（テストで点数を取る等）以外の、「その人にとってのメリット」を見出す。
例:体育が得意でない生徒に対し、「競技の上達」ではなく「放課後に友達と楽しく体を動かす体力をつけること」や「ストレス発散」として意味を再定義する。

⑤失敗しても安全な環境をつくる：「下手だと笑われる」「失敗したら怒られる」という環境では、主体性は絶対に芽生えません。
方法:失敗やミスを歓迎する空気感を作る。指導者自身が失敗をオープンにしたり、クラス全体で「挑戦したこと」を称える文化を作る。

学校や家庭の場では、まず「なぜ苦痛なのか（評価の怖さなのか、意味が見出せないのか、難易度が高すぎるのか）」に耳を傾け、「やらされる環境」から「自分の意思で関われる環境」へとグラデーションをつけて移行させていくこが有効です。

