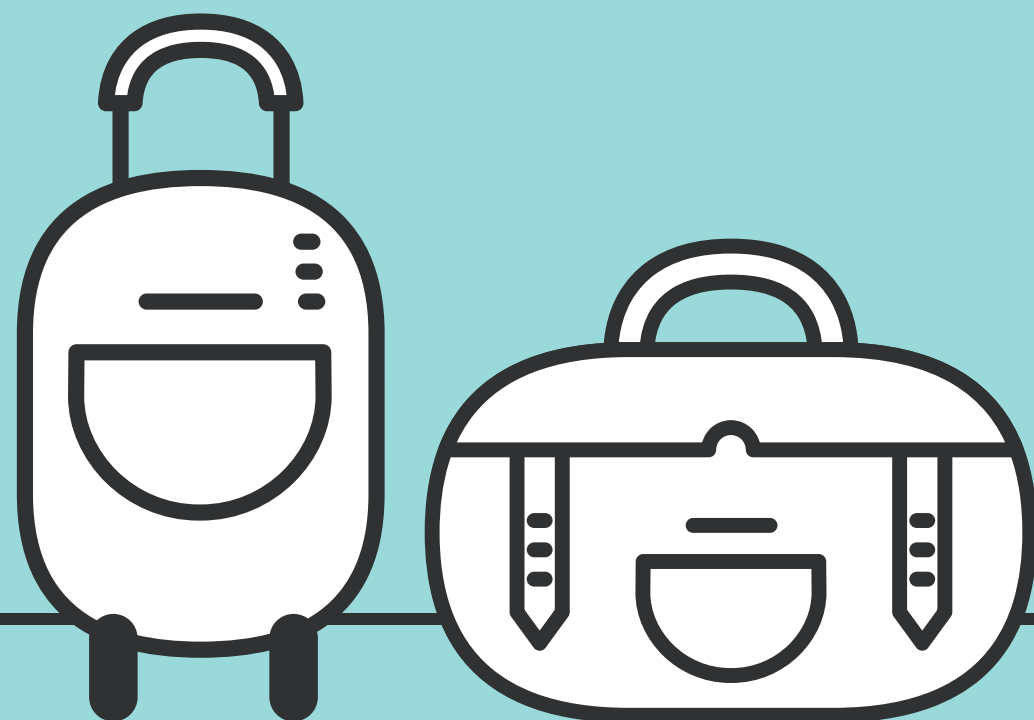
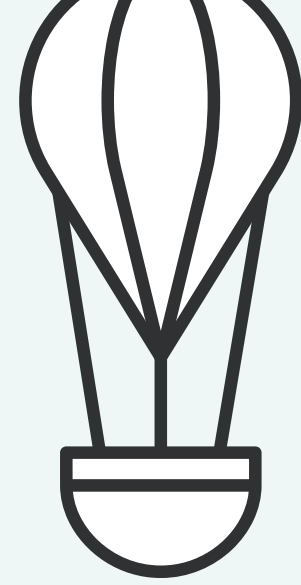
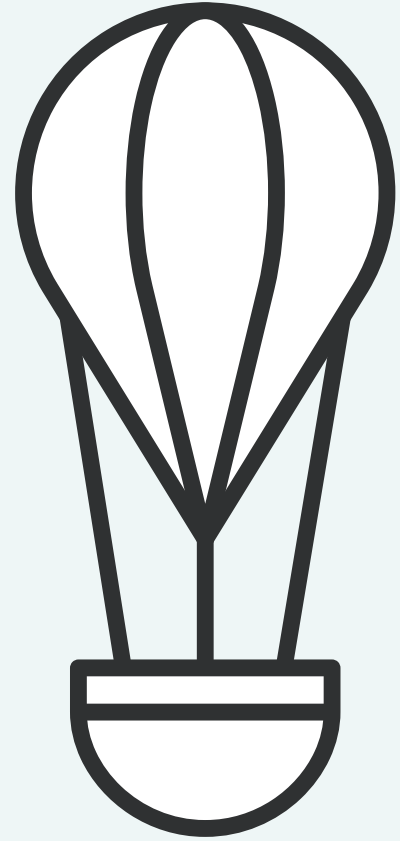


# モチベーションの保ち方





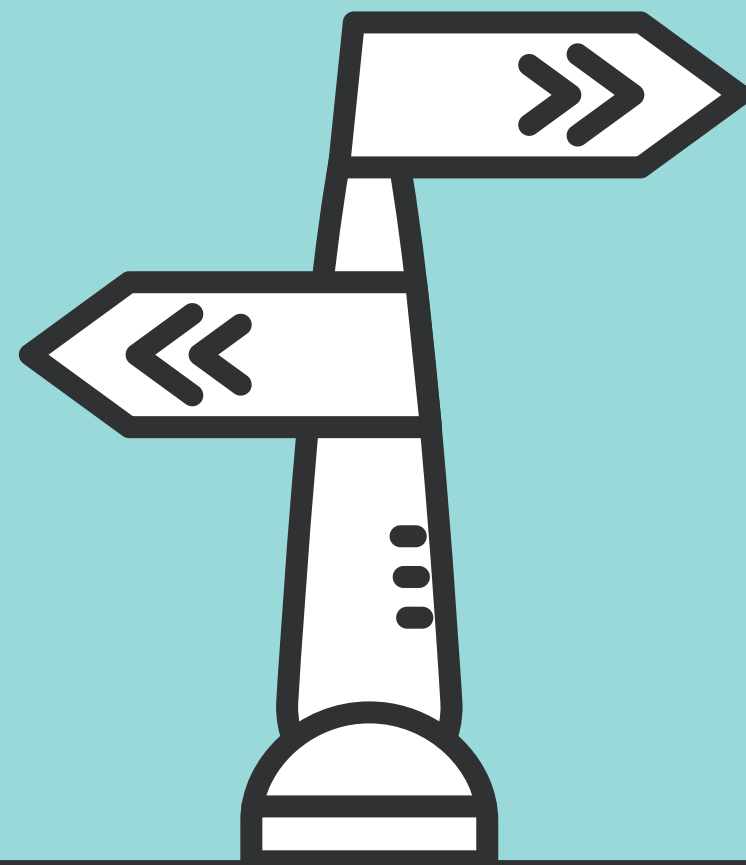
- 01 モチベーションとは？
- 02 モチベーション維持の方法
- 03 モチベーションへのアプローチ
- 04 落とし穴とその回避方法

# 目次



# 01

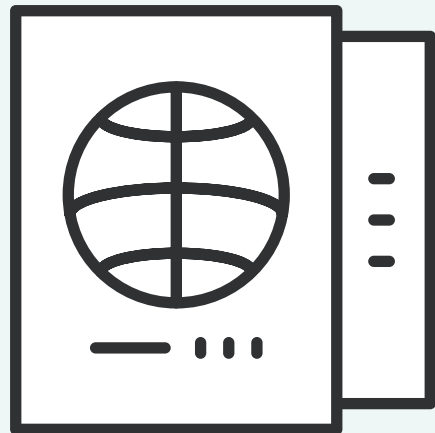
# モチベーションとは？



# モチベーションには種類がある

## 01

### 内発的モチベーション



内発的モチベーションは、行動が自己満足や個人的な興味、楽しみ、または好奇心から引き起こされる動機づけを表します。より持続的であり、深い学習や創造性を促進し、満足度や幸福感を高めるとされています。

例

- 新しいスキルを学びたい、
- 自己実現のために働く

## 02

### 外発的モチベーション



外発的モチベーションは外部の報酬や罰によって動機づけられます。特定の行動を促すのに有効ですが、内発的モチベーションほど持続的ではないことがあり、報酬の撤去や罰の消失とともに動機づけが低下することがあります。

例

- 昇進のために余分な仕事をする、
- 悪い評価を避けるためにタスクを完了する

# 02

## モチベーション 維持の方法



# モチベーションを維持のため、 目標達成に向けてのアプローチ方法4選



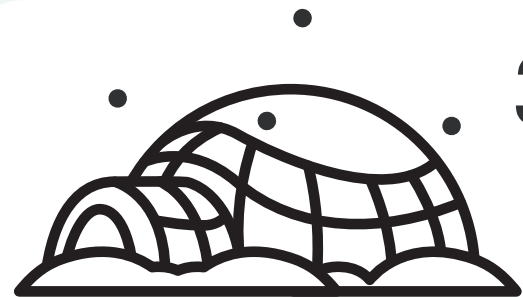
## 1. 目標設定の重要性 SMART原則

目標を特定の(Specific)、測定可能(Measurable)、達成可能(Attainable)、関連性(Relevant)、そして時間的に制限された(Time-bound)この5つの要素で目標設定を行う



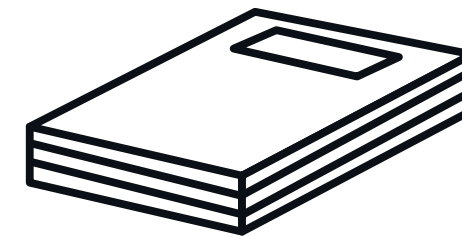
## 2. 環境整備

モチベーションを高めるためには、ポジティブな環境を整えることが重要です。整理整頓された作業スペースは集中力を高め、効率的な作業を促進します。



## 3. 小さな成功の積み重ね

大きな目標に向かう際には、小さな目標を設定して達成し自己効力感を高める。小さな成功でも積み重ねるとモチベーションが向上していき、自信に変わり、より大きな挑戦、目標に取り組むことが出来るようになる。



## 4. 休息の取り方

適切な休息を取ることがとても重要です。定期的に短い休憩、良質な睡眠、趣味やリラクゼーション活動で体と心をリフレッシュすることがモチベーションを保つ上で重要になる。

# 03

## モチベーションへの アプローチ



# モチベーションへのアプローチ



## ケーススタディの共有

### 事例：マラソンランナーの目標達成

あるマラソンランナーは、フルマラソンを4時間以内に完走することを目標に設定しました。彼女は次のような戦略を立て、モチベーションを維持しました。

#### 1. 目標設定

彼女はSMART原則に従い具体的で達成可能なトレーニングプランを立てました。

#### 2. 小さな目標の設定

毎週の走行距離の目標を設定し、達成することにより自己効力感を高めました。

#### 3. 環境整備

彼女はトレーニングギアを整理、モチベーションを維持するためのプレイリストを作成

#### 4. 休息の取り方

適切な休養日を設け、オーバートレーニングを防ぎました。

レース当日、彼女は3時間58分でゴールし、目標を達成しました。

この達成は、彼女の計画性とモチベーション維持の努力の賜物でした。





## 自己反省の習慣

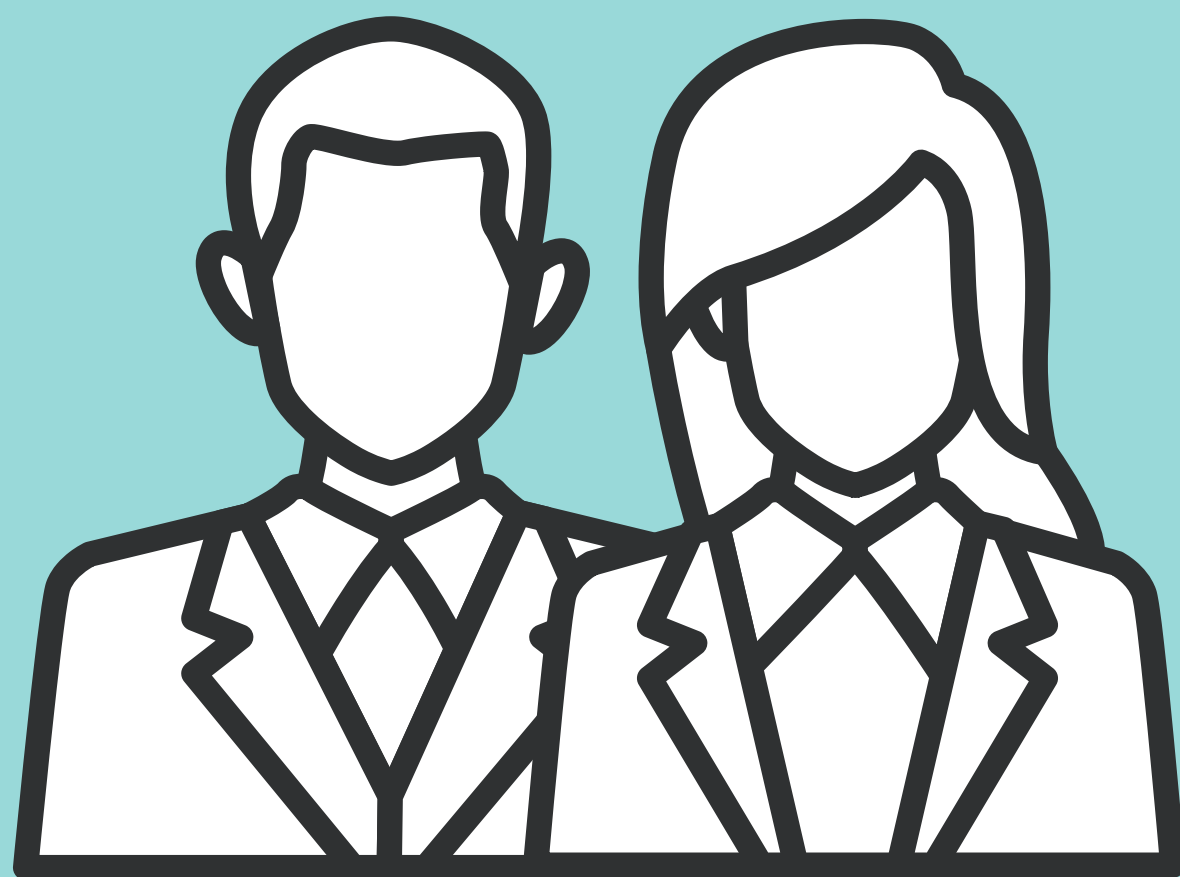
自己反省は、自己成長と目標達成に欠かせない要素です。

自己評価と目標の見直しを定期的に行うことで、次の利点が得られます。

1. 進捗の把握：定期的な自己評価を行い、進捗を把握し、必要に応じ戦略を調整。
2. モチベーションの再燃：達成した小さな成功を振り返り、モチベーションを再燃も可能
3. 課題の特定と解決：自己反省を通じ、進捗を妨げる課題を特定、解決策を模索する機会を得られます。

実践のため気を付けること

- 達成した目標とその影響
- 未達成の目標とその理由
- 次のステップや調整が必要な戦略



04

落とし穴とその回避方法

# 心理的な落とし穴の代表例

完璧主義：

完璧主義者は、高い基準を自分自身に設定しますが達成が難しく、結果的に挫折感を感じやすくなります。

対策：

進歩を完璧さと比較ではなく、達成した小さな成功に焦点を当てましょう。自分自身に優しく、ミスから学ぶ機会として捉えることが大切です。

過度な比較：

他人と自分を比較することは、モチベーションを低下させる一因です。SNSなどで他人の「見せかけの成功」を見ることが、この傾向を強めています。

対策：

自分自身の進捗と成長に集中し、他人の成功を自分の失敗としてではなく、刺激として捉えましょう。

ネガティブな自己対話：

自分に対する否定的な言葉は、自信を損ない、行動を妨げます。

対策：

肯定的な自己対話を実践しましょう。自分を支持し、前向きな言葉を使うことで、自己効力感を高めることができます。

