

教職員メンタルヘルス通信

Vol. 11 平成 22 年 12 月発行

こんにちは。教職員メンタルヘルス相談センターです。この通信では、皆さんのこころの健康に役立つ情報をお届けします。

よろしく
お願いします!



今回の通信のテーマは 「モチベーション」(動機づけ)です。

いったい何が人間を行動に駆り立てているのでしょうか。今回はモチベーション(動機づけ)について考えてみましょう。

アメリカのベストセラー作家、ダニエル・ピンクによると、人間のモチベーションは3つの段階を経て発展して来たといえます。まず、生存を目的とするもの。食欲や睡眠などがこれにあてはまります。そして、社会が成熟し、衣食住が満たされたことで、新たなモチベーションが登場しました。周囲からの報酬や置に対して反応する、つまり「アメとムチ」の交換条件(こうしたら、これをあげる)による動機づけです。これは「規則正しいルーティンタスクには有効な手段である」ともピンクは書いています。

しかし、人間にはもう一つのモチベーションがあります。それは「内発的動機づけ」と呼ばれるものです。この第3のモチベーションこそ、多様で複雑な時代において人を動かすために必要な「基本ソフト」だと、ピンクは考えているようです。

パソコン同様、人間もアップグレードが必要です。『案ずるより産むが易し』。怖がらず、どんどん進化していきましょう。

メンタルヘルス通信「炎の劇場」
「勝ちたいんや!」の巻

10月、「ゆるキャラまつり」が開催されました。

われらが はばタンは 人気投票で 7位 になりました。

堂々の一位は
あの方...
く、かしい...

詳しいは「ゆるキャラまつり in 彦根」<http://fes2010.yuru-chara.jp/index.html>

こうして、はばタンの修行の日々が始まった...

勝ちたいんや!

ちゃら-ら-ら-ら-ら-ら- (ロッキーのテーマ)

でも、ちよつと見てみたい気もするけどなあ

そんな はばタンは いやだあ

裏面に続く

毎度おなじみ
セルフチェック

あなたのメラメラ度チェック

あなたの「やる気」の背景にあるものは
なんでしょうか。調べてみましょう。



現在のあなたの状態で、あてはまるところに 印をつけてください		いつも そうである (2点)	しばしば そうである (1点)	そんなこと はない (0点)
1	忙しい生活ですか			
2	毎日の生活で時間に追われるような感じがしていますか			
3	仕事、その他なにかに熱中しやすい方ですか			
4	仕事に熱中すると、他のことに気持ちの切り替えができにくいですか			
5	やる以上はかなり徹底的にやらないと気がすまない方ですか			
6	自分の仕事や行動に自信を持てますか			
7	緊張しやすいですか			
8	イライラしたり怒りやすい方ですか			
9	几帳面ですか			
10	勝ち気な方ですか			
11	気性がはげしいですか			
12	仕事、その他のことで、他人と競争するという気持ちを持ちやすいですか			



結果は裏面で!

あなたのメラメラ点数は

点

「あなたのメラメラ度チェック」の結果

17点 以上のひとは...

燃えすぎにご注意を。

Row row row a boat,
Gently down the stream~♪



今回、掲載したセルフチェックは、「タイプ A」の質問票でした。タイプ A とは、アメリカの医師、フリードマンとローゼンマンが見出した、心臓疾患の患者に多いと言われる行動パターンです。

タイプ A のある人は、過度の競争意識、攻撃性、短気、切迫感などの特徴があると言われています。例えば、常にクラクションを鳴らして、足を踏み鳴らしているような「せっかち(いらち)病」。怒りの導火線に火がつくこともしばしば...かもしれません。

タイプ A の人は、自ら進んでストレスの多い生活を選び、ストレスに対しての自覚があまりないままに生活する傾向があると言われています。これらの行動パターンのために、血圧が上がる、脈拍が増えるなど、ストレスによる身体的な反応によって循環器系に負担がかかり、心臓疾患を発症しやすいと考えられています。

みんな、「いい仕事」をしたいと思っている！

前面で紹介した第 3 のモチベーション（内発的動機づけ）には三つの要素があります。

一つは「自律性（オートノミー）」、自分の人生を自ら導きたいという欲求のことです。二番目は「熟達（マスタリー）」、自分にとって意味のあることを上達させたいという衝動のことです。三番目は「目的」、自分よりも大きいこと、自分の利益を超えたことのために活動したい、という切なる思いのことです。

もちろん、怒りをパワーに転換することも動機づけの一つではありますが、しかし、怒りを動力源として使い続けることは、心身にダメージを与える可能性もあるのです。むしろ、人間には生来的に「今よりも成長したい」という欲求があると考えてみてはいかがでしょうか。

この通信をお読みいただいている皆さんの中には、心身の調子がすぐれず、低空飛行を維持しながら「春」が来るのをじっと耐えて待っておられる方もあるかもしれません。当センターはこれからも皆さんのメンタルヘルス（心の健康）保持増進のお手伝いに努めて参りたいと思います。よろしくお祈りします。（来年に続く）

参考文献 ダニエル・ピンク 大前研一訳「モチベーション 3.0」三笠書房、 M.フリードマンら「タイプ A-性格と心臓病」創元社

筋トレの途中だったらしい↓
修行の最中、
はばタンは
大切なことに
気がつきました。



いったい、
何のために
勝ちたい...？



何かひとつ、新しい発見が
あったようです。

昨日より今日、今日より明日
変わり続けることが大事...



ひとつの「負け」から
学ぶことは数知れず。

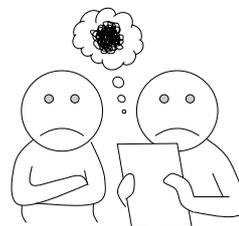
当センターでは出張研修会の講師派遣も行なっております。臨床心理士が皆さまの職場へお伺いいたします。お申し込みの方法は下記 URL をご参照ください。

公立学校共済組合 兵庫支部ホームページ 「健康管理を考えたとき」「教職員メンタルヘルス相談」
http://www.kouritu.go.jp/hyogo/kousei/kanri/mental_health/index.html

《研修リクエスト具体例》

「長期休暇の最終日、翌日から気持ちよく通常業務を再開するための職員研修」など

何かいいネタ、
思いつかないかなあ。



次の安全衛生委員会
どうしましょう？

公立学校共済組合からのお知らせ

教職員メンタルヘルス相談センター

来年もよろしく
お願いいたします。
よいお年を



一年間、お世話に
なりました。

こころの健康に関して、電話、面接、eメール等による相談を受け付けています。なお、面接をご希望の場合は、予約が必要です。

受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00

場所：兵庫県庁 2号館 11 階

0120-165-565 (フリーダイヤル)

メールアドレス mental_sodan1@pref.hyogo.lg.jp

臨床心理士が対応いたします。お気軽にご相談下さい。

発行元：教職員メンタルヘルス相談センター・兵庫県教育委員会事務局教職員課