

【 自己決定理論でモチベーションを高めよう!! 】

【キャリアコン・LETTERとは?】



キャリアコン・LETTERとは、働く人のお悩み(職業選択、職業生活設計、職業能力の開発・向上等)の相談のプロの国家資格キャリアコンサルタントが、お送りするキャリアの健康(いきいき働くこと)を支援するメッセージです。メッセージを読んで、ご自身に当てはめて、キャリアの健康チェックをしましょう!!

【 自己決定理論とは・・・? 】

自己決定理論は、心理学者のエドワード・デシとリチャード・ライアンによって提唱されたモチベーション理論です。この理論では、人間の動機づけには **内発的動機づけ**と**外発的動機づけ**の2種類があり、特に **内発的動機づけ**が **高いとより良い成果や幸福感が得られる**とされています。

【 内発的動機づけ 】



自分の **興味や楽しさ** によって行動すること。

例:

- ・趣味で楽器を演奏する
- ・知的好奇心で本を読む
- ・仕事が楽しいから努力する

→ **長期的なやる気や幸福感につながりやすい**

【 外発的動機づけ 】



外部の報酬や評価によって行動すること。

例:

- ・お金のために仕事をする
- ・テストの点数を上げるために勉強する
- ・上司に褒められたいから努力する

→ **短期的には有効だが、長期的には効果が薄れやすい**

※内発的動機づけは「純粋な興味」から生まれるため、持続しやすいです。

※外発的動機づけも有効ですが、報酬がなくなるとモチベーションが下がる ことがあります。

【 内発的動機付けを高める方法は・・・? 】

デシとライアンは、人が **自発的にやる気**を持ち、成長するためには、以下の3つの基本的欲求が満たされる必要があり、この3つが満たされると、内発的動機づけが高まり、モチベーションが長続きすると述べています。

【 自律性 】

～自分で選びたい～



自分の行動を **他人に強制されずに決められる**ことが大切。

【 職場での活用方法 】

上司に細かく指示されるより、自分で決めたほうがやる気が出る

【 有能感 】

～成長したい～



「自分はうまくできる」と感じると、やる気が出る。

【 職場での活用方法 】

成長を実感できる仕事だと、モチベーションが上がる

【 関係性 】

～人とつながりたい～



他者と**ポジティブな関係**を築きたいという欲求。

【 職場での活用方法 】

チームの一員として認められると、やる気が出る

※【小話】Googleでは社員の自律性を尊重し、20%の時間を自由なプロジェクトに使える制度があります。

働く方の心身・キャリアの健康向上に課題・ご希望がある際は
当社へご相談ください。

株式会社ウェルネスサポート

TEL 052-265-8921 FAX 052-265-8922

URL <https://wellness-sp.co.jp/>

