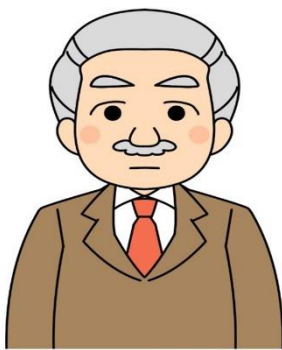


目標・努力は 見える化がお得？

心理学マンガ教材

心理学紙芝居

中小企業



A部長

こちらはAさんです。Aさんは、とある中小企業の部長職をしていました。

実はこのAさんにはある悩みがあったのです



『今年も新入社員さん達が入ってきてくれてありがたいなあ。やっぱり若い人たちはみんなキラキラしていて輝いているなあ。ぜひとも生き活きと活躍してもらいたいものだ。』

ただ、とはいえ、誰でもそうなんだけれども、私もそうなんだけれども、仕事って大変だから、最初の時の希望とか目標とかビジョンとかって、ついつい忘れてしまいがちなんだよなあ』



『もちろんお仕事って大変だから、それはある意味当然なのだろうけれども、できることならば若い人たちには、最初に抱いた夢や目標や希望を持ち続けて頑張って、そして輝いてほしいと思うんだよなあ。一体どうしたらいいのだろうか？何か我々の方で手伝えること、サポートしてあげられることってないだろうか？』



『そうだ！いつも相談させてもらっている研修講師の先生にも相談してみよう』

研修講師



Bさん

こちらはBさんです。Bさんは、Aさんの会社の社内研修の研修講師を担当していました。

『どうもお世話になっております。先日の研修もありがとうございました。ところで、今日はこういったご相談ですか？』



『どうもBさん、いつもお世話になっております。今日も一つ、相談したいことがあるんです』

ここでA部長は先ほどの悩みをBさんに相談してみました。

研修講師



Bさん

『なるほど、それはとても重要なお話ですね。おっしゃる通り、若い方には是非とも、夢や目標や希望を大切に、活躍してもらいたいですね。言われてみれば、かくいう私もなかなか目の前の仕事が大変で、そういったこをがつつい忘れてしまいがちというのは、自分も反省するところですね。』

なるほど、そうですね、そういうことであればいくつかご紹介したい心理学などの実験のお話がありますので、今日はそれをお伝えしてもよろしいでしょうか？』

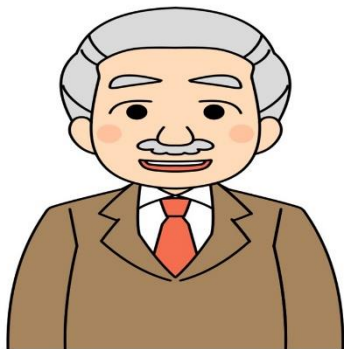
『おお、是非ともお聞きしたいです』

『はい、承知しました』

ハーバード大学
1979年から20年
あるグループ
目標を紙に書いていた
→3%しかいなかった

→10年後
残りの97%の学生
と比較すると
年収約10倍

プライミング効果
→先に知覚したことが
後の知覚や行動に影響



『まず1つ目の実験ですが、ハーバード大学で1979年から20年かけて行われた実験があります。どのような実験かという、ハーバード大学のあるグループには、目標を紙に書いている学生さんは3%しかいなかったそうです』

『ところが、その3%の学生さんは、それから10年後、なんと目標を紙に書いていなかった残りの97%の学生さんと比べて、なんと年収が10倍になっていた、という調査結果があるんです』

『これは心理学でいうところのプライミング効果と言われているお話です。プライミング効果というのは先に知覚したことが、後の知覚や行動に影響を及ぼす、と言われているという理論ですね。

これは、私の個人的な解釈ではありますが、目標を紙に書いてそれを意識していた人は、その後の行動にそれが反映されて、色々な目標が達成しやすくなったりして、結果などが出やすくなって結果的に年収に影響したのかなと思いました。

ぜひ、若い方にはこういった実験もあるということを、ご自身のために役立てていただければと思ってご紹介させていただきました』

『おおー、なるほど、それはとても興味深いお話ですね。かくいう私も、目標は紙に書いた方が良いという話は色々ところで聞いてはいたのですが、なるほど、こういった心理学的な実験の裏付けもあるということがわかって、より一層やってみようという気持ちになりますね。ありがとうございます』

アメリカの 三大健康保険システム カイザーパーマネンテ 約1700人を調査

食事の内容
→記録した人は
記録しなかった人の
2倍の減量に成功



猿を使った実験
・ライト点滅時
・レバーを引く
→餌がもらえる

『はい、では次に、2つ目の実験をご紹介しますね。』

これは、アメリカの三大健康保険システムのひとつであるカイザーパーマネンテが行なった研究で、約1,700人を対象に実施した調査がありまして』

『食事の内容を記録させた被験者は、記録しなかった被験者よりも、2倍の減量に成功したそうです。記録をつけた人は、記録をすることで客観的に自分の状況の把握や改善ができたそうです』

『この話は、私も聞いたことがある気がしますね。レコーディングダイエットというお話ですよ。なるほど、そういった調査があったのですね』

『はい、では次に、3つ目の実験をご紹介しますね。猿を使った実験がありまして、ライトが点滅しているときレバーを引くと、猿は餌がもらえるという仕掛けを作って実験をしたそうです』

餌が出ていなくても ライト点滅時に ドーパミンが出る

『この実験を続けていくと、餌が出ていなくても、ライトが点滅した時点で、猿にドーパミンが出るようになるということが分かったそうです』

ドーパミン ・やる気 ・モチベーション

『ドーパミンが出るということは、やる気・モチベーションが高まったということがわかります』

餌という報酬 もらえるかもと 「期待」しただけで →ドーパミン

『ということは、餌が出なくてもライトが点滅しただけでドーパミンが出たということは、餌という報酬をもらえるかもと「期待」しただけでドーパミンが出るということがわかったということになります』

「期待」するだけで やる気が出てくる という特性を応用

『これを応用して、報酬がもらえたなどの結果が出た時だけではなく、結果が出るかもしれないと「期待」するだけでやる気が出てくるという特性を、うまく応用できるのではないかとということになります』

勉強時間

→記録・見える化
合格に近づいている
という「期待」
やる気コントロール

試験問題解いた回数

→記録・見える化
合格に近づいている
という「期待」
やる気コントロール



『例えば、若い方が、これから資格試験の勉強をするという状況であれば、勉強を頑張れた時間の記録をして見える化をすることで、試験合格という結果・報酬に近づいているという「期待」をする、「期待」を感じることで、やる気・モチベーションが出てくる、こうすることで、やる気・モチベーションをコントロールしやすくなる可能性があると思います』

『他にも、たとえば、試験対策のために様々な試験問題を解くと思いますが、その問題を解いた回数などを、何か印をつけたりして、記録・見える化して、挑戦した、頑張った、その努力をどんどん記録・可視化して、合格に近づいているという「期待」をすることで、やる気・モチベーションをコントロールしやすくなる可能性があると思います』

『なるほど、それはとても面白い実験ですね。確かに、仕事だけでも大変な中で、他にも勉強とか、色々やろうとすると、そのためのモチベーションキープというのが大変かと思いますので、そうやって記録をつけたり、可視化したりするという工夫をしておくとお得だということは、これも若い方にお伝えしたいと思いました。

ありがとうございます。早速伝えてあげたいと思います。頑張ります』

<参考>

「挑戦を応援したい・・・」

「目標を持つこと・

努力することを応援したい・・・」

「お得意に頑張れる方法を伝えたい・・・」

というよくあるご相談についての物語をマンガ形式でお伝えしました。

色々な考え方があるところですので、一概には何とも言えませんが、あくまで一つの考え方として、意見交換のためのお題などにご活用いただけましたら幸いです。

