

動機づけを高めて、 時間効率を上げる

東京大学大学院教育学研究科 教授
市川伸一 (いちかわ しんいち)

Profile — 市川伸一

東京大学文学部心理学専修課程卒業。文学博士。埼玉大学助教授、東京工業大学助教授、東京大学助教授を経て、1999年より現職。日本教育心理学会理事長、日本心理学諸学会連合理事長等を歴任。中央教育審議会教育課程部会委員。専門は認知心理学、教育心理学。主な著書は、『考えることの科学』（中公新書）、『学ぶ意欲の心理学』（PHP新書）、『学力低下論争』（ちくま新書）、『学ぶ意欲とスキルを育てる：いま求められる学力向上策』（小学館）（すべて単著）など。



はじめに — なんで私が「時間管理術」？

「時間管理術」という特集の執筆候補者にあげていただいたというのは、まことに光栄なことであるが、私をよく知っている人、とくに家族なら失笑してしまうであろう。私自身、およそ時間の使い方がうまいと思ったことはないし、ましてや、時間管理を意図的に行っているわけではない。当然ながら、特別な「術」など持ち合わせてはいない。計画表も、作ったほうがいいとは思いつながら、高校受験を最後に作っておらず、よく言えば「臨機応変」、悪く言えば「いきあたりばったり」でやっているような状態だ。

しかし、特集の企画者の三宮先生が（光栄にも）私を選んでくれたということは、どこかうまく時間管理をしているように見えるところがあるのかもしれない。なぜ、そう見えるのかを考えてみると、たとえば、著作物をけっこう出しているとか、学会がらみの仕事をいろいろしているようだとか、さらに、親しい人だと、私がテニスや親父バンドを続けていることとかを知っている。すると、「どこにそんな時間があるんですか」というほめ言葉をいただくことがある。

もしも、結果として、うまく時間管理をしているように見えるというのなら、自分なりに努力していること、気をつけていることは何だろう、そこに心理学は何か生かされているのだろうか、ということをおこの原稿を書くにあたって

考えてみた。すると、確かに、心理学の「おかげ」といえるようなことが、いろいろと思いつかる。あるものは、意図的に心理学の知見を応用したものであり、いくつかは、後付けの心理学的説明ということになる。

大原則は「好きになって時間効率を上げること」

人間、好きなことは打ち込むものなので、時間効率が高くなる。仕事でも趣味でも、うまくこなしているように見える人は、それを好きで、楽しんでやっている人たちだ。そういう状態になれば、時間を惜しみなく注げるし、しかも疲れない。入れ込んでやっているわけだから、内容的にも高度になり、質が高くなる。意図的に時間管理をしなくても、だいたいうまくいくものだ。

ところが、私たちは好きなことばかりをやっているわけではない。いやなこと、つらいこともやらなくては行けない。楽しくなければ、なかなかとりくめず、やってもストレスがたまる。これが時間効率を落とすこととなり、好きなことをする時間にも悪影響を及ぼすことになる。いやなことならば、効率よくやって早く済ませてしまえばよさそうなのだが、少なくとも私にはそれはできない。どうしても、いやいやすることは、だらだらとすることになるか、手を抜くことになりがちである。

それならば、いやなことを効率よく行うには、「いやでなくなる」あわよくば「好きになる」

ということだ。これは、時間の管理というよりは、モチベーションの管理にほかならない。教育心理学では動機づけ、社会心理学では態度変容や魅力などの領域が関わってくる問題だ。

大学院入試のドイツ語の失敗から

私が思い出すのは、大学院入試のときの苦い経験である。当時は、語学試験として英語のほかにも第二外国語を課しているところが多かった。教養課程時代を理系で過ごした私は、英語以外の語学習得にはあまり興味がなく、最低限の点数でドイツ語を単位履修した。それが大学院入試では大きなアタとなり、結果的に受験1年目には基準点に達せず不合格となる。しかし、いくら嫌いでも、厳然として入試にある以上、2年目には一定の学力をつけなければならない。

好きでもなく、将来使う見込みもないドイツ語を、なんとか「好き」に変えて前向きに取り組むしかないと考えた。心理学のほうは比較的まじめに勉強していた私にとって、思い浮か

だのは「単純接触効果」だった。「何度も接しているものは好きになる」という、コマーシャルにも使われる簡単な心理的法則である。そこで、ゲーテの『若きウェルテルの悩み』の一節を書き写して、透明ケースに入れ、電車の中でも、待ち時間でもとにかく接触し、つぶやいてみる。

なじんでくると、確かに好きになる。暗唱しようなどと、大それたことは考えないほうが良いと思った。10代のころと違い、暗記力は格段に落ちていることは心理学を学ぶまでもなく、生活経験上実感していた。自分で訳してから対訳本の正解と照らし合わせるというような苦行もしない。先に訳を見てから、なぜその訳になるのか納得できれば十分とした。実力不足や挫折感を味わうより、まずはドイツ語に対する違和感を払拭し、親近感や憧れのようなものが芽生えてくれば良いと思ったのである。

また、好きでも得意でもない勉強を、一人で黙々と行うのは、よほど意志強固でない限りつらい。やはり、授業があれば、リズムができる

単純接触効果 (mere exposure effect)

この現象を実験的に検証した R. ザイアンス (1968) にちなんで「ザイアンス効果」とも言われている。彼の行った実験では、さまざまな人物の写真をランダムな順序で瞬間提示する際、人物によって、繰り返し提示の回数を変えておく。のちに実験参加者にそれぞれの人物を評定させると、提示回数の多かった人物ほど好感度が高くなる傾向があった。

なぜこのような現象が起こるかについては、少なくとも二つの仮説の説明がなされている。一つの説明は、繰り返された刺激は再生・再認がしやすくなるが、これが好印象のためと誤帰属されてしまうというものである。もう一つの説明によると、繰り返される刺激に対しては処理がしだいに容易になり、それが快感情をもたらすという。

本文で挙げたような、学習対象に慣れることによって好意が増すという場合は、処理の容易化による説明のほうが妥当なように思われる。同じドイツ語の文章を読んでいると、音韻的にも、構文的にも、意味的にも、明らかにスムーズに処理されるようになり、心地よくなっていく。「単純接触」といっても、ただ単純に接触しているだけでなく、能動的な処理をすることが大切ではないだろうか。

これが、「自分はドイツ語が得意になったのだ」と過剰に帰属されるくらいになれば、苦手意識の克服になるだろうし、実際に、単語や表現が少しずつ身についていくことも確かである。外国語を暗唱するのが学習方略としてよいかどうかはよくわからないが、何度も読み慣れること自体は決して悪いことではないだろう。

参考図書：宮本聡介・太田信夫（編著）(2008)『単純接触効果研究の最前線』北大路書房

し、予習や復習もすることになる。このとき、半年間通ったのは、大学受験予備校のドイツ語クラスであった。大学院入試とはいえ、私のレベルなら大学受験でも十分であった。留年して、時間も十分あり、当時の指導教官の田中良久先生からは、「とにかく、君はドイツ語をしっかりとやってきなさい」とお叱りを受けていた。こういう外からの圧力がかかる環境に身を置くことも大切である。

結果的に、その1年間、私はドイツ語をそこそこ楽しみながら勉強ができるようになり、たっぷりある時間を使って、初年度とはまったく違うテーマの二つめの卒業論文を書くこともできた。部活は引退していたが、留年すると「女子コーチ」を仰せつかるので、これも務めあげることができた。一見、実に充実した留年生活だったが、けっして時間管理がうまかったわけではない。嫌いで苦手なものを何とか好きに変えて、その分を、もともと好きなことをする時間にも割り当てることができたからではないかと思っている。

いろいろな動機によるセルフコントロール

大学院生のころ、あるいは若手研究者のころというのは、好きな研究に邁進できるので、忙しくてもほとんどストレスは感じないし、時間効率もよいものである。しかし、中堅、ベテランの教員となるにつれて、そうもいかなくなる。まず、当然ながら、授業や学生指導がある。いろいろな役職に伴う、大学での業務、学会での仕事がしだいに増える。原稿の依頼も多くなり、締め切りが確実にやってくる。もちろん、すべて大切な仕事であることはわかっている、意欲のわくこと、わからないこと、いろいろある。

図1は、私自身が、高校生の多様な学習動機を分類してつくったモデルである。従来の教育心理学で「内発」「外発」として論じられることの多かった動機づけを2次元に展開したものである。これは、私たち大人の行う、学習や仕事にも通ずるものがある。私がこのモデルに言及するとき、けっして、内発的動機づけ（典型的には充実志向）こそが望ましいというような

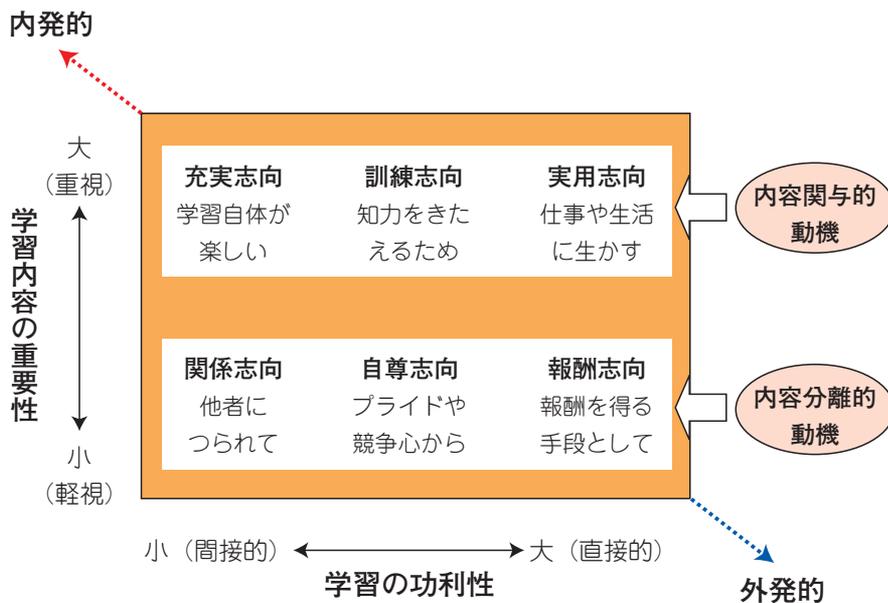


図1 学習動機の2要因モデル。六つの種類に分類した学習動機を構造化した例。

横の次元は、学習による直接的な報酬をどの程度期待しているかを表す。縦の次元は、学習の内容そのものを重視しているかどうかを表す。上段の三つは相互に相関があり、「内容関与的動機」と呼ばれる。下段の三つも相互に相関があり、「内容分離的動機」と呼ばれる。(市川伸一『学習と教育の心理学』(岩波書店, 1995)を改変)

偏った強調はしない。むしろ、「強い学習者」とは、多様な動機づけをもち、課題に応じてどれで支えていくかをセルフコントロールできる人だと思う。

たとえば、私たちは「学者」と呼ばれているけれども、純粋な内発的動機づけだけで学習・研究活動にいそしんでいるわけではない。実用志向で外国語や統計学を学んだり、学会や研究会での関係志向、あるいは、「人よりいい研究をしている（はず）」という自尊志向にも支えられたりしながら研究している。また、もし報酬志向を満たす原稿料がなければ、本を書く学者は激減するに違いない。いろいろな動機が、入れ代わり立ち代わり支えてくれるからこそ、私たちは一生にわたって、研究という仕事を続けていられるのではないだろうか。

好きな研究でさえそうであるから、もともと必ずしも好きなわけではない仕事は、いろいろな動機を駆使して支えていかざるをえない。また、好きなはずの研究活動や執筆活動も、つい遅れ気味になるので、絶えず動機を喚起する必要がある。どのような動機で自分を鼓舞するかは、その人がどのような動機に敏感かによるのだろう。私は経験上、「関係志向」にはずいぶんお世話になってきた。定期的にミーティングを開けば、研究プロジェクトはすすみやすい。執筆者会議に楽しく出席するためには、それなりの原稿を作って持ち寄らなければならない。

おわりに — 心理学はどれくらい役立つか

これら以外にも、自分を振り返ってみると、心理学を使った小技のようなものが思い当たる。私も、年齢とともに、思い立ったことや引き受けたことをすぐに実行に移せなくなり、そのうちにめんどくさくさくなったり、ひどいときには忘れてしまったりする。時間管理という点からみれば言語道断の話だが、要するに、気力・体力が落ちてきて、フットワークが重くなるということなのだろう。こういうときには、「一気にやろうとせず、少しでも手をつけておく」というのがよい方法のように思う。

中断したできごととはよく覚えているというのは、「ツァイガルニク効果」という古典的な心理法則である。これは、人間の適応上、実に便利なメカニズムである。やり遂げたことは、いつまでも覚えておく必要はない。逆に、まったくとりかかっていないことは、もしかすると「忘れてしまってよいこと」なのかもしれない。やりかけの仕事は、「やる意味のあること」だったはずであり、途中までやったからには完遂させたいという緊張状態に置かれる。心の中に備忘録が残った状態が、「記憶への係留」なのだろう。

また、作業を再開するときも、途中までやってあれば明らかに気が楽になり、とりかかりやすいというメリットがある。ゼロからの出発というのは、これも、フットワークが重くなった年齢にはきつく感じられ、さらに先延ばしになってしまうのである。「一つひとつの仕事のハードルを下げて乗り越えやすくする」という方略は、どういう名前がついているのか知らないが、ものぐさな人にはぜひすすめたい。この原稿も、タイトルとエピソードだけ、前もってパソコンに入力しておいたのがやはりよかったようだ。

最後になるが、「心理学を知っていると、そんなに何でもうまくいくのか」と思う人もいるだろう。もちろん、「何でも」ということはありえない。心理学者が心理学を使って生活の中の心理的問題をすべてうまく処理しているわけではない。それは、経済学者が経済学を使って金持ちになっているわけではないと同様だ。しかし、「知らないよりはまし」ならば十分ではないだろうか。逆に、「心理学など知っても全然役に立たない」という人がいたら、私はもったいないことだと思う。時間管理についていえば、うまくやっているという自負のある人には、別に心理学など必要ないのだろう。そういう自覚のない、私のような人間にとっては、心理学は直接・間接に生かせるリソースになるというのが実感である。