



## ハーバード大教授が教える 「やる気を出す方法」。

こんにちは！あけぼの通信です。今月3月号もやる気を出す方法に関するお話です。

何ヶ月も連続でやる気についてお話しているのはですね。人生においてやる気が一番大切だと思っているからです。大変なことが多い世の中ですが、少しでもやる気になっていただき、お仕事や勉強などに勤しんでいただければ幸いです。

ということで今月はハーバード大教授が教えるやる気を出す方法です。

これはハーバード大学のテレサアマビールという教授が出した論文からのリソースです。どんな研究を行ったかと言うと、7つの会社から238人のビジネスマンを対象にして12000時間もの間やる気の変動というものを観察して行ったそうです。

なかなかこれだけの時間を追いかける論文というのも多くはありませんが12000時間というのはどれくらいかという話をすると、 $1万2000 \div 24 = 500$ で500日間もの間238人を研究して追っていたということになります。

ほぼ約2年弱の間ですかね。これだけの期間と人数を調査していく理由を考えるとそれだけの分母があるからこそ研究結果に客観性が担保されるということです。

わずか一人を1時間をかけただけでは調べたい事柄の客観性は担保できないわけです。



こうして238人を500日間追いかけてやる気の変動を調査していたわけですが、ハーバード大学のテレサアマビール教授はこの研究によってやる気は**小さな成長によって高まっていく**ということを見つけました。

一方で、同様にテレサアマビール教授は管理職700人を調査していて、部下のやる気上げるために必要なものは何かということ調べていました。

その結果、95%もの管理職が部下のやる気をあげるものとして答えた事が**お金**だったそうです。

要するに、人のやる気は**お金では上がりず、小さな自分の成長によってもたらされるもの**ということになります。

しかしその「達成感や成長」というものを度外視して「**お金さえ上げれば部下はやる気になり自分のために働いてくれるだろう**」と多くの管理職の人は考えていたということがこれらの実験から明らかになります。

**そう私たちのやる気の向上に欠かせないのはお金ではなく自分が成長しているという感覚**だったわけです。

これを証明するもう一つの例が2010年に行われた研究であります。あるコーヒーショップでコーヒーを買ってもらうという実験なんですが、これを二つのグループに分けます。

一つのグループはこのスタンプを10個貯めるとコーヒーが一杯無料になるというスタンプカードを渡したグループ。

もう一つのグループは12個スタンプを貯めるとコーヒーが一杯無料になるというスタンプカードを渡すグループで、最初から二つのスタンプが押されている。

この二つでどちらの方がより早くスタンプカードがたまるかを検証しました。

要するにどちらの方がやる気が高まるかをチェックするということです。蓋を開けてみればどちらも10個のスタンプを貯めるということに変わりはありません。

しかし結果はどうなったかと言うと、**コーヒーショップに通う頻度が高かったのは初めにスタンプが押されていた方のグループでした。**

こちらの方がより早くスタンプを貯めたという結果になりました。これが意味することというのは徐々にスタンプがたまっていく感覚こそが成長で、最初から二つ押されているということでその成長を実感することができやすくなっていったということです。

初めにゼロの状態から自分で10個ためるよりも途中から始める方が成長している実感が得られるということです。進んでいる感覚ともいうかもしれません。

だからこそ、前者が何もしていないスタンプカードを持った人たちよりも楽しくなり、コーヒーショップへ通ったということがこの実験からも明らかになるわけです。



つまりはモチベーション、やる気というのは「自分が成長できている」と体感することで、それこそがやる気の向上につながるということです。

このことをハーバード大学のテレサアマビル教授を筆頭に科学的根拠をもって証明してくれるということです。この事実から「小さな成長を体感する」ということの大切さがわかると思います。ある大手電気機器メーカーの営業課長は営業に知識やスキルを教え込んでいたときは売り上げが伸び悩んだそうです。

そこでやり方を変え、**メンバー自身がワクワクする小さな目標を立てられるように支援して、日々それが達成されたかどうかと一緒に振り返ったそうです。すると、数字ばかりを追いかけていた時より遥かに良い成果が出たそうです。**

日々の成長を実感すること、小さなことですが、それこそが大きなやる気を引き出す小さな一歩かもしれません。

3月のあけぼの通信は以上です。最後までお読みいただきありがとうございました。

## 会社情報

社名 曙建設株式会社  
ホームページ

<http://akebono-con.co.jp/>



曙建設株式会社