

皆さん、「モチベーション」っていかがでしょうか。

皆さんこんにちは、宇部事業所機能品製造グループポリイミドチームのいかわです。

2024年が幕をあげ、あっという間に1月が終わってしまいましたね。1月は行く。2月は逃げる、3月は🐞と言いますが・・・来月は卒業式のシーズンですね。新たな門出もありますが、子供の幸せを感じる幸せの時間かもしれません。

さてさて、本題に入りますが「モチベーション」っていかがでしょうか。そもそも「モチベーション」というのは、人が一定の方向や目標に向かって行動し、それを維持する働きを意味し、「動機づけ」「やる気」とも呼ばれ、人間の行動がいかにして始動し・方向づけられ・維持され・停止していくのか、を説明するのに考えられた概念であるとされている。

「モチベーション」は、「外発的動機付け」「内発的動機付け」からなる。外発的動機づけは、「誘因」によって行動を起こさせるものであり、内発的動機づけは「動因」により、モチベーションアップを目指すものである。

なかなか、めんどくさいことが書いていますが、まずは目標に向かって行動する事が大切そうです。また、モチベーションアップについては、いろいろな環境から受ける影響や、自分の中で奮い立たせる事が大事であり、いろいろなきっかけが要因となっていそうです。

私は現在、サッカークラブに所属し40～50歳のリーグに参加し活動しています。40歳から加入し今年で6年目を迎えております。ただ、この6年目を迎える今、「モチベーション」を維持できているのは何なのかな？と思い返してみます。

1つ目は、自分自身が小学4年生から高校まで続けていたことで、いつかまたやりたいと思っていたこと。2つ目は、加入後、練習でも試合でも得点することでの究極のアドレナリンを感じる事。3つ目は息子が、私同様にサッカーをはじめ、高校サッカーにおいて10番を背負い試合に出続けてくれたこと。かな。でも、私自身厄年の時には、接触により肋骨は折るは、左足首から「バチン！」と音が聞こえたりと・・・。さらには、世界的なパンデミックとなった新型コロナウイルス。これには、大きく活動を制限され、もうやめようかなと思った時もありました。そんな中で流行ったのが、ソロ活動。ソロキャンプや、釣り、ツーリングです。私はそれに併せ、YOUTUBEで海外サッカー選手の技をみて、近くの公園で練習し、次の練習で「やってやる！」と意気込み練習したことを覚えています。

そういえば、初めに目標に向かう事が大切そうでしたと言いました。私はまずは50歳のサッカープレイヤーを目指します。皆さんの目標に対しての「モチベーション」維持・向上のきっかけとなっているものは何ですか。そこを思い出してみると「まだまだ！いけるぜ！」となりますよ。

宇部事業所 機能品製造 Gr ポリイミド T 猪川扶実雄