



## モチベーション・インストール

一般社団法人 原子力安全推進協会  
技術士（原子力・放射線）、博士（工学）、メンタル・トレーナー

亀山 雅司 Masashi KAMEYAMA

業界にはかつてない逆風が吹いている。こういう状態に加えて過重労働が続くと、だんだん心が鬱になる可能性がある。一般的にそう思われており、私自身も過去に長期の事故対応で鬱になったことがある。その時の症状は、乗り物が揺れた拍子に不意に涙がこぼれてくることから始まり、そのうち定期券を改札に置いてくるようになり、最後に書類が読めなくなった。記憶力が極端に低下して文章の前後の文字が覚えられなくなったのである。また、入社前にマンションの玄関で「会社に行きたくない！」と妻に訴え、何分か後に気が済んでから入社していた。体調も悪く、漢方を沢山飲んでいて。とにかく体がだるくて毎日が悪夢のようだった。

ここ半年ほど仕事の事情でかつて鬱になったときと同じくらい働いている。ところが今回は様子が違う。まず、体が全くだるくない。むしろとても軽い。

また、仕事は相手があることだから、幾らがんばっても目の見ないことも多いが、毎日意欲的に、というより楽しんで取り組んでいる。

両者の違いはどこから来ているのか？それには理由がある。最近、ストレスとモチベーションはどこから来るのか講演させて頂く機会もあるため、講演の内容を自分自身の体験で確認できたことは嬉しい出来事だった。

私たちは自分自身と自分を取り巻く環境の相互影響の中で生活している。ところが、自分を取り巻く環境はコントロールできないことが多い。例えば、家に居たいのに外出しなければならなかったり、自分のしたい量より沢山の仕事を与えられたりする。これらはストレスになる。

一方で、自分で行動を起こすこと、例えば、気晴らしに外出したり、余分に好きな仕事をしていると、ストレスが軽減されたり、むしろモチベーションが上がったりする。

しかし、実は両者は「全く同じ出来事」なのである。

世間では、趣味の違いだから、感じ方が異なるのは常識だ、と考えて深く理解しようとしめない。しかし、ストレスとモチベーションの本質はここにあり、実はとてもシンプルな関係にある。

私たちの脳は感情（旧皮質）と理性（新皮質）が独立して機能しており、感情を理性で直接コントロールすることができない。例えば、「意欲を持って取り組むべき仕事だ。嫌だなんて考えてはいけない」という思いは志として立派であるが、感情を押さえ込もうとするため、効果がないうえに逆にストレスを生む。

私たちは「理性」を「感情」より重視することが多い。しかし、私たちの主人公は、より根源的な脳に宿る感情である。感情は独立の人格のようなもので、自分の理性を含めて誰からの命令にも従うことがない。

感情は行動への影響力が絶大であるが、一方で、頭はあまりよくない。自分のためになることでも、好きなことと少し違うだけで嫌なことだと思ったりする。

そこで、理性が感情に丁寧に「好きな理由」を教えるステップが重要になる。

例えば、かつての私は過重労働に対して「やってもやっても終わらない。この先どうなるんだ。」という思いがあったが、今回は「どのアプローチが適しているのか、やればやるほど事例が増える。例えば、将来の講演ネタが増える」と理解している。それを感情に教えてあげると感情は楽しさや好きに「気付く」のである。そして、楽しい、好きなことならモチベーションが自然に上がる。モチベーションがインストールされるのである。

更に都合のいいことがある。自らや仕事のために新しい可能性を探すためには変化が必要であり、それまで自分になかった変革を発見し、変化を起こすには大変な労力がある。ところが、外部から与えられる変化を活用すれば、独創的な変化が労力を要さなくても勝手に向こうからやってくる。

ところで、モチベーション・インストールは「ものは気持ちの持ちよう」とか「これを楽しみと思えばいい」と誤解されている場合がとても多い。

しかし、もし、メンタルの効果が「前向きに考えよう」のレベルでとどまり、確実な現実の成果をもたらさないのであれば、メンタルに取り組む意味がない。

重ねてお伝えしたいのは、感情は理性で押さえ込めないし、「この結果しかないのだから仕方がない」といった理性の都合に屈しないということである。だから、感情に好きを教えるためには、数分で感情を言いくるめるのではなく、数時間をかけてでも感情が納得するまで丁寧に説明してあげる努力が必要となる。

そのためには、感情と理性は互いにだまし合うための相手ではなく、調和をもった私たちの大切な一部であることを忘れてはいけない。

現在はストレスの時代だと言われる。しかし、実際は私たちは行動を支える各種技術や社会的資源など、ストレスからの開放という人類史上最も恵まれた時代

にいる。

私たちに必要な努力は「外から与えられた状態」に理性でチャンスを見出し、感情に丁寧にその楽しさや好き教えてあげることである。

私たちの毎日はモチベーション・インストールに満ちている。

(平成 26 年 4 月 2 日)

#### 著者紹介



著者：亀山 雅司  
所属：(一社) 原子力安全推進協会 安全性向上部 副部長  
専門分野：機械設備の保全技術の開発と現実化、エンジニア・メンタル

---

### “私論・試論・議論”

編集委員長 田口 耕世

本学会員の技術者からの声で、この欄を開設することにした。原子力の技術者には、いかにまじめな人間が多いか。技術に率直な保全に係る人が多いということ強く感じる。様々な意見、考えを持つ人がいるが、なかなかそれを披露して、議論する場がない。この場を意見の交換、議論の場として、提供する。投稿したい、発言したい、という声に答えたい。会員の様々な角度からの意見、発言に期待する。

2 ページ以内、半ページでも構いません。誹謗中傷以外の意見であれば、基本的に採用します。事務局にメールで投稿ください。

投稿先：保全学会誌事務局 Email: secretariat@jasm.or.jp