

「やる気がでないあ・・・」

こんな無気力な状態、誰でも一度や二度経験していますよね。一時的で軽度であれば問題ありません。しかしほとんど一日中ずっと気分が塞ぎ、それが続いてしまうと問題。喜びを感じられず、思考力は減退。ついにはうつ状態になってしまうことも。このような“無気力”には原因帰属の型というものが関係していると言われています。

【原因帰属の型とは】

何らかの行動の結果、ある結果が得られたことについて、原因をどこに求めるかという判断のこと

例) 営業部員として、ある商品の訪問販売をしているがなかなか売れない

	安定 (時間がたっても変わりにくい)	不安定 (時間とともに変わりやすい)
内的 自分の内に 原因を求める	・能力：自分に営業はできない ・適正：自分は営業に向いてない ・性格：内気だから売れない	・努力：訪問件数が少なかった ・体調：最近睡眠不足でだるい ・気分：どうも気分が乗らなかった
外的 自分の外に 原因を求める	・神仏の加護：今日も売れなかったのは神様からの試練だ ・運命：これが私の運命 ・お守り：この金運守りは効かない	・課題の困難性：この商品は高価だ ・周囲：営業マニュアルが良くない ・運：同じ商品を客が購入直後に訪問 ・相手：給料日前の家が多かった

※課題の困難性を外的／安定とする考え方もあります

【失敗・うまくいかない経験と原因帰属】

- ・無気力に陥りやすいのは安定／内的・外的の組み合わせ。特に安定／内的
- ・気力を保ち、後の行動に悪影響を残し難いのは不安定／内的・外的の組み合わせ

一般的に、達成動機が高くやる気の強い人は、自らの成功体験を高い能力と努力の結果だと考え、失敗体験を努力不足のためと考える傾向があります。もし「やる気が出ないなあ」とか、うまくいかないことをきっかけに気持ちが落ち込みやすい場合は、原因帰属の型（パターン）を意識して変えてみてはいかがでしょうか。