

現代人の無気力と幕末志士の意志力

1210464 関 るい

高知工科大学 経済・マネジメント学群

1. 概要

筆者は、現代人には無気力な人が多いと感じる。では反対に、やる気のある人が多かった時代があるのだろうかと考え、それは大政奉還を越えて現代の日本を形作った時代である「幕末」が当てはまるのでは無いかと考えた。まずは現代人が無気力であることと幕末志士が気力的であったことを確認し、その原因を探っていくことで、現代人が幕末志士のようにやる気を持って生きていく方法を見つけていくことが本研究の目的となる。

2. 背景

物事に興味が持てない、集中力が続かない、やる気が無い。やろうと思ったことを実行出来ずに情けない気持ちになる。友人間で聞こえた「死にたい」の原因を深掘りすると、上記のような声が多く聞こえた。私と数人の友人達がこのように感じていて、周りを見ている限りこの感覚は珍しいものではない気がした。私達がそうなら、他にもいるかもしれない。他にも沢山いるなら、それは私達が単に怠け者なのではなく、他に原因があるのかもしれない。

目に見える大きな課題にぶつかったのでは無く、内側からじわじわと侵食してくるような「死にたさ」から開放されるには、物事に興味が持てて、集中力が続き、やる気がある状態になれば良いのでは無いかと思った。

そのためにはまず、私達がどうしてやる気が無いのかを解明し、それを改善しながらどういう方向 に向かっていけば良いのかを定める必要がある。

現代がやる気の出ない時代なら、やる気があった時代は何時だろうと考えた時に「坂本龍馬」が浮かんだ。彼が33年という短い時間の中で成し遂げたのは、剣術の習得、数回にわたる脱藩、薩長同盟、亀山社中設立、海援隊設立、そして大政奉還である。これらは龍馬ひとりで行ったものではなく、

多くの人を巻き込み、また多くの人それぞれに死力を尽くして成し遂げられたものである。彼らの中に無気力を感じた者はいるだろうか。筆者は、居ないだろうと感じた。そして彼らのような幕末志士が活躍した時代は、彼らのような活動家を育むのに適した時代的な要因があったのでは無いかと考えた。

そして、彼らの時代と現代の環境をモチベーション理論の観点から比較した時に違いがあれば、その差を埋める方法も考えていけるのでは無いかと考えた。

3. 目的

本研究では、現代と幕末の環境をモチベーション理論の観点から見た時にどのような差があるか、またそれによって幕末志士と私達の動機づけにどのような差が生まれているかを解明し、その差を埋めていく方法を探ることを目的としている。

4. 研究方法

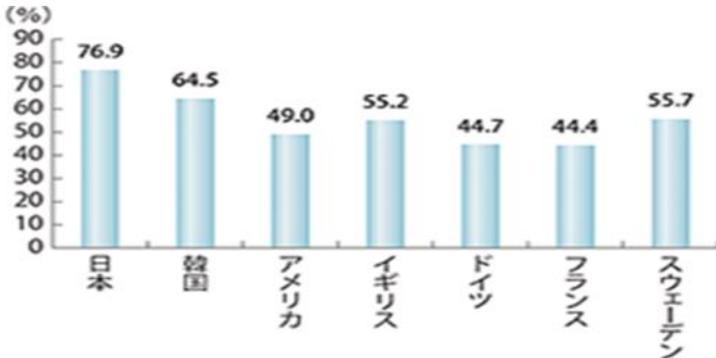
本研究ではまず、現代人が無気力になりやすい原因を調べ、それを幕末と比較した時にどのような差があるかを整理する。次に坂本龍馬を主とした幕末志士の行動について調べ、モチベーション理論と結びつけて考えられる部分が無いかを考察する。

そして環境差を考慮した上で、現代でも活かせるモチベーションを高く保つための方法を検討する。

5. 現代人が無気力になりやすい原因について

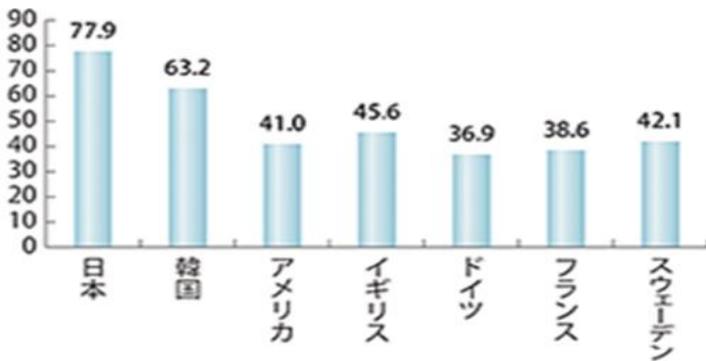
はじめに、現代人が本当に無気力なのかについて、以下のアンケートを示す。

表1 つまらない、やる気出ないと感じたことがある



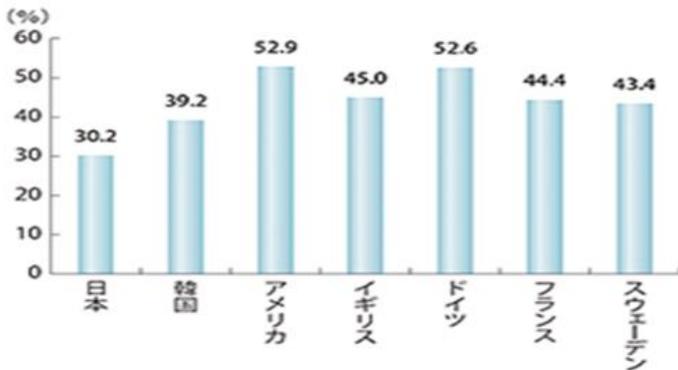
(注) この1週間の心の状態について「次のような気分やことがらに関して、あてはまるものをそれぞれ1つ選んでください。」との問いに対し、「つまらない、やる気が出ないと感じたこと」に「あった」「どちらかといえばあった」と回答した者の合計。

表2 憂鬱だと感じた



(注) この1週間の心の状態について「次のような気分やことがらに関して、あてはまるものをそれぞれ1つ選んでください。」との問いに対し、「ゆううつだと感じたこと」に「あった」「どちらかといえばあった」と回答した者の合計。

表3 社会現象が変えられるかもしれないと感じる



(注) 「次のような意見について、あなたほどどのように考えますか。」との問いに対し、「私の参加により、変えてほしい社会現象が少し変えられるかもしれない」「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した者の合計。

上の調査から現代日本に生きる若者の7.5割がやる気のなさを感じており、また自分の行動が環境に影響を与えうるという効力感を感じられない状態にある。

無力感と効力感 【7】

無力感とは、いくら自分が努力しても、自分の置かれている悪い状態に良い変化を起こせないと信じて意欲を失っている状態である。

反対に、自分の行動によって環境や自分自身を良い方向に変えていけるという自信を持ち、実際に行動を起こせる状態を効力感という。

無力感を得なければ効力感を得られるわけではなく、無力感を得ないことは効力感を得るための前提条件である。そして人間は無力感に陥っていなくても、効力感を得られなければ無気力になってしまう。無気力とは、よりよく生きようという意欲を失った状態である。

無気力を脱するためには効力感を得ていく必要がある。波多野・稲垣の著書「無気力の心理学」(1981)【7】によると、効力感を形成するためには以下の4つが有効であると考えられている。

- ①無力感から自由で、自律性の感覚を持つ
- ②自分にとって意味のある熟達を求める
- ③外的な成功に囚われない必要がある。
- ④以上の生活をして、問題なく生活していける

①自律性の感覚とは、自分の行動を自分でコントロール出来るという感覚をいう。自律性の感覚を阻害する要因としては、報酬と外的評価があげられる。これはアンダーマイニング効果(デシ1985)と呼ばれる。

②熟達とは、自分にとって意味のある事柄で、自らの成長を感じられる経験である。エイムズ(1992)の「熟達目標を促す目標構造の研究」では、熟達目標を高めることに適した環境の条件として以下の3つを挙げている。1.適度に困難な課題、短期目標をたてやすいこと 2.課題に対して意思決定権があり、責任をもてること 3.能力より努力を重視すること。

③外的な成功を求めると、内的な満足を感じにくくなる事が

分かっている。外的な人生目標を強くもつことでおこる精神の不健康は、経済的に豊かな社会で起こりやすい。

④「外的な成功にとらわれずに、などと言っていたのでは、社会に出てから食べていけないと思えば、効力感より生存を選ばざるをえない」【7】

また波多野らの著書【7】では、無力感を得る原因としては以下の3つがあると考えられている。

- ①失敗の原因の捉え方
- ②理想と現実の乖離
- ③無力感の一般化

①失敗の原因の捉え方で、焦点・安定性・コントロールの次元から見た時に、外的・安定・コントロール不可な事柄が原因だと考えるほど無力感を得やすくなる。これはハイダー（1958）の帰属理論に矛盾しない。

②理想と現実の乖離 「人間においては、ある行動を行うことがよいと知っていてもできないことはしばしばある。反対に、すべきではないとわかっているのに、どうしてもやめられないことも少なくない。」 「どうすればよいか分かっているのにできない、なんて自分が情けない。」 「これは一種の無力感に他ならない。」【7】

理想が「そうでありたい」という接近的な動機づけによるものか「そうでなければいけない」という回避的な動機づけによるものかによって、達成出来なかった時の無力感の度合いが異なる。特にヒギンズ（1997）はこれを「理想自己・義務自己」とし、接近・回避動機付けと似たものとして説明している。

③無力感の一般化とは、一度無力感を得ると他の問題にも対処する気が起こらなくなり、さらに失敗を重ねることで効力感を得る機会を失うという現象をいう。

個人的達成欲求－社会的達成欲求 【3】

個人が自ら決める積極的な価値に基づいて達成を志向しようとすることを個人的達成欲求という。また社会的・文化的に価値のあることを成し遂げようとすることを社会的達成欲求という。

認知的側面－動機的側面 【3】

目標はどのような行動で達成出来るかを目標の認知的側面といい、達成するとどうなるかを動機的側面という。

考察

効力感の形成、無気力感の形成には図のようなサイクルがあるのでは無いか。

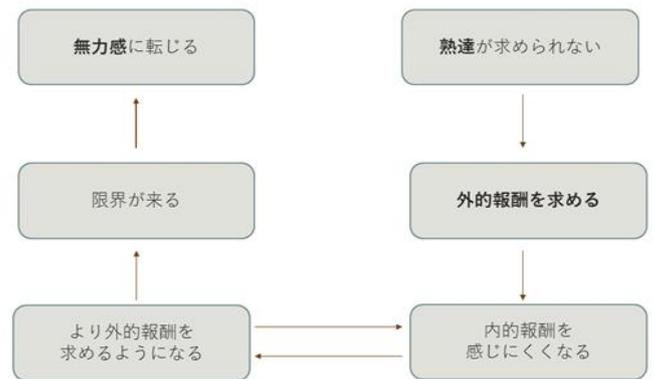


図1 無気力の形成サイクル

現代は、個人的達成欲求より社会的達成欲求が重視される環境なのでは無いかと考察する。現代では経済的發展のために生産性を高めることが重視され、生産性を高めることは外的な成功に繋がる。自分にとっての価値を見つける前に外的な成功体験を重ねることで、より内的な満足を感じにくくなる。そして外的な成功では効力感が育ちにくく、より大きな成功を求めるうちに能力の限界が来て、無力感に転じてしまうのでは無いか。

インターネットの出現によって評価の対象が無限に広がり相対評価の価値観も同時に浸透したことも、熟達を妨げる要因だと考えられる。

また現代では、SNS等を通じた理想像の形成が行われ、SNSでは結果だけが表示されるためそれに至る道筋が見えにくく、理想と現実の自分との距離を感じやすいのではないかと。目標に対して、どのような行動を起こせば良いかという認知的側面も、達成するとどうなるかという動機的側面もはっきりしないものが多いのではないかと考える。そもそもインターネ

ットや SNS で提示された理想や目的が、自分にとって本当に価値のある熟達目標かどうかの検討も不十分な可能性がある。さらに、目標達成のための行動を習慣化しようとする時、自動化された行動を阻害する要因である強い誘惑や新しい事象への対応も現代では多くなっているのではない。強い誘惑としてはインターネット、新しい事象としては SNS 上の別の理想像が次々現れることが考えられる。

6. 幕末との比較

先行研究

幕末には江戸幕府が政権を握っており、黒船来航により日米和親条約が交わされ鎖国が終了した。教育機関や軍事体制の再編成が進められ、この頃に勝海舟は長崎海軍伝習所で伝習生の代表を務めている。国内では幕府に対する不満が募り、尊皇攘夷派の動きが活発になっていた。4)

幕末土佐では厳しい身分制度が敷かれており、武士の中でも階級が四十六に分かれていた。土佐藩出身の幕末志士の中で、坂本龍馬・岩崎弥太郎・武市半平太・岡田以蔵・河田小龍は下級武士であり、中岡慎太郎は庄屋の生まれであった。また土佐藩以外では、勝海舟・久坂玄瑞・松平春嶽は幕臣、横井小楠・吉田松陰・桂小五郎は武士であった。5)

考察

幕末の身分制度は個人の努力によって変化させることが出来る物ではなく、このような環境は無力感を形成しやすい。幕末志士に武士階級の出が多いことから、身分によってモチベーションの保ち方に差があったのでは無いかと考える。農民は生活していくための雑務が多く、勉強や自己実現のための行動を起こす余裕が無かった。一方武士である彼らは剣術や勉強を修めることを通じて社会から認められていき、学ぶための時間の余裕がある。武士は、熟達を妨げるだけの統制を比較的受けずに済んだ身分なのでは無いか。

また現代と比較した時に、武士階級が剣術や勉強に力を入れた時、即物的な報酬が用意されていたとは考えにくい。それがやりたい事と一致していたかに関わらず、親や社会から

認められる手段のひとつとして学んでいたとすれば、褒め言葉が内発的動機づけを高めるエハンシング現象（デシ・ライアン 1985）が起きていたと考えられる。

武士階級が熟達を求めた時に、独学か師匠を見つけて弟子入りする形が多い。独学の場合は課題に対する意思決定権が全て自分にあり、自分の基準で成長を感じる事ができるため、絶対評価であり、熟達による満足を得やすい。師匠がいる場合は、現実と理想の距離が開いていても、それを正しい方法で埋めていけると信じられるため無力感は起こりにくく、また結果期待が高いため迷いなく行動出来る。この点で熟達による満足を感じやすい。

幕末では外的な成功の選択肢が少なく、また身分によって目指せる成功に上限がある。内的な満足や熟達の方が、外的な成功より求めやすい環境だったのでは無いか。

幕末は現代と比較して、身分的な制限が多く無力感を得やすい環境にあった。しかしその中でも、武士以上の比較的長時間と生活に余裕のある身分であれば、自己実現のための努力をすることが可能で、またそれによって社会から認められた。現代と比較して外的な誘惑が少ないために、より熟達に向けて邁進できたのでは無いか。

表 4 幕末と現代のモチベーションを取り巻く環境の比較

	幕末		現代
①無力感	得やすい 身分差あり	<	どうにもならない事は少ない
②熟達	種類の少なさ 弟子入り制度	>	SNSの普及 理想との乖離
③外的な成功	例が少ない	>	求めやすい 熟達との差が薄い
④生活	武士階級 = 生活には困らない	どちらとも言えない	経済的に豊

7. 坂本龍馬を主とした幕末志士の行動をモチベーション理論の観点から説明する

・龍馬の興味について

先行研究

土佐湾から外来船を見る経験や、義母の実家が舶来品を扱

う庄屋だったことから、幼少期から海外への興味を持っていた。興味に対する学習方法としては、義母の実家で世界地図を見ることや、二十歳の頃には河田小龍を師事していた事がある。河田は土佐出身の武士であり、ジョン万次郎が帰国した際に取り調べを務めた経験がある。龍馬は友人に宛てた書簡の中で「(家族が言っていた) 土佐一國で学問するのは一國だけの学問で、広く世界を横行すればそれだけ大きな目を開かれる。という言葉が今でも印象に残っている」という言葉を残している。

劍の修行にも力を入れていた。黒鉄ヒロシ (1945) は「龍馬の世界認識」5) の中で「下級武士という出自のために、劍技を磨くことで武士としてのアイデンティティを固めようとしていたのでは無いか」と述べている。19の頃に江戸の千葉道場で修行をしており、この時に黒船来航を目にする経験をしている。

エンゲージメント【3】

課題にどの程度集中して取り組んでいるかは、3つのエンゲージメントから計ることが出来る。1つ目に行動的エンゲージメントがあり、これはどの程度努力をしているかを見る項目である。2つ目に感情的エンゲージメントがあり、これはその課題に対してどの程度ポジティブな感情を抱いているかという項目である。3つ目は認知的エンゲージメントであり、これはその課題にどの程度計画性をもって取り組んでいるかというものである。

自我関与ー課題関与【3】

自分の能力を他者に示したいというモチベーションを自我関与と言い、課題に取り組むことそのものに関心が向いている状態を課題関与と言う。

考察

家族の言葉から、龍馬は学習に対して積極的な家庭で育ったと考える。

海外に対する知識欲と劍術について、どちらもその道の詳しい人から学ぶことで学習を進めている。龍馬の興味に対する学習のエンゲージメントについて考えた時、まずは興味と

いう感情があり、それについて学べる師を見つけて教えを乞うという方法を取っていて、計画性はあまり高くない。このことからエンゲージメントの割合は、感情的エンゲージメント>行動的エンゲージメント>認知的エンゲージメントになると考えられる。

興味に対する学習を進めることで、外的な報酬を受けとっていた記録は無い。興味に対する学習そのものが報酬で、学習に対する外的なコントロールを受けないので、アンダーマイニング現象が起こりにくかったのでは無いかと考えられる。劍術では他者との能力の比較が可能であるため、自我関与の状態にあった可能性がある。また、劍術に武士としてのアイデンティティを求めているのであれば、他者から認められたいという意味では自我関与の状態だと言える。劍術の修行そのものにどれだけ関心を向けていたかは先行研究からは考察出来ない。海外に対する興味については、特に学習を始めた頃は比較対象が居らず、自我関与は強くなかったはずである。よって自我関与と課題関与を比較した場合には、課題関与が大きくなると考えられる。

表5 熟達に向かう環境

	環境	モチベーション理論
家庭	学習に積極的 武家=時間的余裕	状態興味が発達
学習方法	興味を持つ→師匠を探す →教えを受けながら交流	エンゲージメント 感情>行動>認知
外的な報酬	受けない	アンダーマイニング効果 が起こりにくい
学習の目的	能力を競い合うことではない	課題関与>自我関与

龍馬の目標の変化について

先行研究

龍馬の目標は年代順に変化していく。武市半平太・岡田以蔵らと土佐勤王党を結成した時には尊王攘夷を志しており、攘夷活動の中で知識人と交流するうちに正しく世界と日本の関係を理解することを求めるようになる。その後は大政奉還を目標とし、この頃の「外国勢はもはや幕府を倒すための道具でしかない」という言葉からも異国観の変化が窺える。さ

らに晩年には若者が生きがいを持って生活するための竹島（現在の鬱陵島）開拓を構想していた。【5】

そのなかで目標をどうすれば達成出来るかについては、まずは正しい知識を身につけ、正しさを周りに広めることだと龍馬は考えていた。そして正しさを理解する人間が多数派になれば、日本を変えられると考えていた。【5】

接近動機付け一回避動機付け【3】

接近動機づけとはポジティブな刺激に接近しようとする動機づけで、回避動機づけとはネガティブな刺激を回避したいという動機づけである。動機づけ作用としては回避動機づけの方が強い。

努力の動機づけには自己志向的なものと他者志向的なものがあり、他者志向的であるほど努力に対して責任が生まれやり遂げる力が増す。しかし努力の対象がやりたい事と違う、期待が大きすぎるなどの場合にはプレッシャーや不安を感じてパフォーマンスが落ちる可能性が高くなる。

目標感染【3】

他者の目標が自分の行動に影響を与えることを目標感染という。

フロー体験【3】

自己の没入感覚を伴う楽しい経験をフローといい、フローの生起条件には以下の2つがある。1つ目は活動の難しさのレベルと自分の能力が釣り合っていること。2つ目は活動の目標が明確で、進行中の課題に対するフィードバックがすぐに受けられることである。フローを経験しやすい特性を、オートテリックパーソナリティという。

考察

尊皇攘夷は、外国を排除しなければ日本は悪い状態になるという考えから行われたので、回避動機づけだと考えられる。

広い世界を知りたいというのは「興味」なので、接近動機づけである。またこの目標は知る事で完結するので自己志向的である。

日本を良くしたいというのは、その根底にあるものが(この

ままでは良くない)という考えであれば回避動機づけだが、(もっと良くしていけるはずだ)というものなら接近動機づけとも言えるので、どちらとも言える。これは前目標を受けて生まれたビジョンであり、社会のために価値があると考えているので他者志向的であるが、他者のためにやりたいと決めているのは龍馬本人なので自己志向と他者志向が統合されている。また、日本を良くしたいと思った時にとった行動は勝などの師匠の手伝いで、その行動を行わなかった時に迷惑がかかる相手があった。動機づけに他者志向が生まれたから、やり遂げようという責任感が生まれた。

竹島開拓には、動乱の時代に無駄死にしていって若者に夢や生きがいを持って生きて欲しいという目的があり、これは接近動機づけに分類できる。

これらの目標は全て他者から与えられたものではなく、内的なものである。その都度目標に向けて活動していく中で知識が増えて、新たな目標が生まれていった。であれば後に生まれた目標ほど龍馬自身の考えに添う洗練されたものであったとも考えられる。

また龍馬の学習方法や行動指針は、その都度師となる人物を見つけて習うことであり、目標感染を受けやすかった。海軍強化や大政奉還は自分だけで考えたことではなく、師匠から受け継いだものである。

「世界を知る」「日本を変える」等の目標は難しく抽象的なものだったが、そのための行動は師匠の指示に従うことは、具体的であり、また退屈なものでは無かったと考えられる。誰かの元に使いに行く、という指示が多く、不安を感じるほど難しいものでも無かった。そして、その課題を自分も重要なものだと思っており、行った先々で新しい出会いや発見があったので、やり甲斐もあったと考えられる。またひとつひとつの課題が具体的であるので、出来たこと・出来てないことのフィードバックは一目瞭然だった。これはフローの生起条件に該当する。

<https://connect-clinicians.com/occupation/flow-model-ot/>

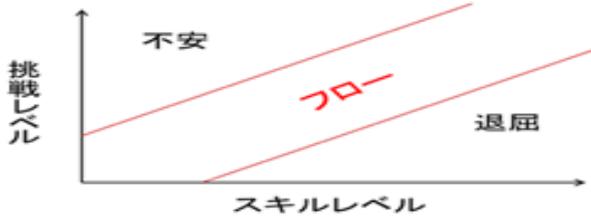


図2 フローの概念図 2)

龍馬がモチベーションを維持して行動しつづけられた原因としては、目標達成行動を阻害する強い誘惑が少なかったこと、師が居て自分だけで動いているわけではなかったことがある。また、師匠の目的のために動いていたことで、自分の行動に対する責任感が生じたのではないかと考察する。

表6 龍馬の目標の変化

	接近・回避 動機付け	自己・他者 志向的	目標感染	認知的側面 動機的側面	フロー
尊皇攘夷	回避動機付け	自他統合的	強	抽象的 抽象的	能力程度
海外への興味	接近動機付け	自己指向的	弱	抽象的 (師) 抽象的	能力程度
大政奉還	どちらとも言える	自他統合的	強	抽象的 (師) 具体的	能力程度 フィードバック
竹島開拓	接近動機付け	他者志向的	弱	具体的 具体的	能力程度

・龍馬自身について

先行研究

頭の良さは生得的で変化させることが出来ないとする考え方を固定的知能感という。固定的知能感を持つ人は自身の能力の評価を得ることを志向しがちである。頭の良さは努力によって変化するという考え方を増大的知能感という。増大的知能感を持つ人は自身の能力を高めることを志向しやすい。またそれぞれの知能感と、接近-回避動機づけを掛け合わせたものを2×2の階層モデルとして表すことができる。

表7 2×2の階層モデル 【3】

	増大的知能観	固定的知能観
接近	①熟達接近モデル	②遂行接近モデル
回避	③熟達回避モデル	④遂行回避モデル

①熟達接近モデルは自分の能力を伸ばしたいと思い、また伸ばせると考えている状態で、もっとも学ぶことに適するモデルである。②遂行接近モデルは自分の能力の中で出来るだけ良い成績を収めようというモデルである。③熟達回避モデルは自分の能力の現状に不満があり、その状態を脱しようとするモデルである。④遂行回避モデルは他者から見て無能だと思われることを回避しようとするモデルである。

楽観-悲観-防衛的悲観主義 【3】

良い結果を期待しモチベーションを向上させる考え方を楽観主義といい、反対に失敗するかもしれないとモチベーションを低下させるのを悲観主義という。また、失敗するかもしれないから予め準備をしておこうとモチベーションを向上させる考え方を防衛的悲観主義という。

モデリング 【3】

他者の行動を観察し、観察者の行動が変容することをモデリングという。モデリング成立の4過程は①注意過程②保持過程③運動・行動再生過程④動機づけ過程がある。①注意過程は観察者がモデルの行動に注意を向ける過程。②保持過程は観察したことを記憶する過程。③運動・行動再生過程は観察者が観察結果をもとに行動してみる過程。④動機づけ過程は学習した行動を实际使う動機が生まれる過程である。

セルフ・エフィカシー 【3】

セルフ・エフィカシーとは自己能力の確信の程度のことであり、自己能力の確信とは、ある行動を起こそうとする時にその行動をどの程度上手く行えそうかというものである。セルフ・エフィカシーが高いと取り組んでいる事業に深く関心を持ち長時間の努力が出来るが、低いと困難な課題は避けようとして自信を失いやすい。セルフ・エフィカシーの形成には以下3つの要因がある。1つ目は達成経験であり、これは

自分で決めた行動を達成することである。2 つ目は代理経験であり、自分に近い他者の成功を目にすることである。3 つ目は社会的説得であり、これは他者から自分の能力を認められる体験である。

効力期待—結果期待 【3】

効力期待とは結果のために必要な行動を自分が実行出来るという確信であり、セルフ・エフィカシーに近いものである。結果期待とはその行動がある特定の結果に繋がるという確信である。

考察

龍馬は努力によって自分の能力を高めようとしていたことから、増大的知能感を持っていたと考えられる。2×2 の階層モデルを考えると、龍馬の求めた世界に対する知識は周りと比較して順位がつくようなものでは無かったので、接近×増大的知能感の①熟達接近モデルであると考えられる。

表 8 2×2 の階層モデル (龍馬)

	増大的知能観	固定的知能観
接近	①熟達接近モデル	②遂行接近モデル
回避	③熟達回避モデル	④遂行回避モデル

熟達目標を高める 3 要素について考えた時、①適度に困難な課題で短期目標を立てやすいかどうかの点から見ると、困難さが適度かは判断できないが、少なくとも退屈ではなく、短期目標は師匠からの指示があった。②課題に対して意思決定権があり、責任をもてるかどうかの点から見ると、自ら志願して取り組む課題であり、また師匠から任せられたものでもあるから責任も感じる環境にあった。③能力より努力を重視する環境かどうかの点から見ると、その判断は出来ない。しかし思想によって集まった集団での行動が主だったことから、能力だけが重視されていたとは考えにくい。

失敗するかもしれない状況で、失敗するのが不快だからやらないとなれば大政奉還は行われていない。とすれば幕末

志士に悲観主義的者は多くなかったはずである。龍馬を熟達接近モデルと置いたことから、接近動機づけを持つということは良い結果を期待したはずであり、楽観主義に分類できる。目標によって回避的動機づけを持つものに対しては、防衛的悲観主義の考え方でモチベーションを向上させることが出来ると考える。

観察者を龍馬、観察対象をその時々師とした場合に、龍馬の行ったモデリングは①注意過程から④動機づけ過程までの流れが早かったのではないかと感じた。龍馬は会いたい人に会いに行き、知りたいことを知る人の話を聞くことで、より勉強に相応しい環境を手に入れていった。

龍馬の目標は達成までに長期的な時間を必要とするものであり、それに向けて長い間行動し続けていたことから、龍馬のセルフ・エフィカシーは高いと考えられる。効力期待については初めから高かったかどうかは考察出来ないが、効力期待を形成するだけの地道な結果を積み重ねていったことは歴史から明らかである。結果期待に対しては、龍馬の行動は主に師匠の指示に従うというものであり、行動が結果に結びつくかどうかは自分で考える必要があまり無かったと考えられる。

龍馬のセルフ・エフィカシーを高めた要因としては、まず達成経験は主に周りの人や環境の変化から感じられたのでは無いか。例えばこれからの日本について話をする時、学び行動するほどにより深く議論できる仲間や知識のある師匠に出会え、それが充実感に繋がったと考えられる。次に代理経験では、周りに同じ目標を持ち行動している志士たちが多く居た。特に龍馬は情報交換や仲介として彼らと関わる機会が多く、代理経験を感じやすい環境にあった。また社会的説得では、直接「君には能力がある」と言われる経験があったかは定かではないが、自分より立場が上であったり能力が上だと感じる人間に、自分の意見を聞いてもらえることは認められると感じることに繋がったのではないかと推察される。セルフ・エフィカシーと実際の能力は比例するものではなく、実際に達成できるかどうかと、達成できると思うかどうかは別の問題である。楽観主義であるほど実際の能力より「出来る」と思いやすく、セルフ・エフィカシーを高く保てた。龍馬が筆まめで色々な人に文を送り、野望や現状を話すことが出来

ていたのは、その野望を達成できるというセルフ・エフィカシーが高かったことあらずように思われる。

8. 結論

環境の比較から見て、現代は経済的に豊かで学習性無力感を得にくい、その反面熟達と外的な成功の境界が薄く効力感も育ちにくい。外的報酬と内的満足の適切なバランスが崩れている。内的な満足感を経験するためには熟達を求めることが有効だが、無気力な状態では自分が何に満足を感じ熟達の対象とすれば良いかも明確でなくなっている。

熟達について、幕末志士を通して得られる示唆は以下のようになる。

まずは、熟達の対象は感情的エンゲージメントを高めることを基準に探す事ができるという事である。課題に向かう際にまずはポジティブな感情が湧くかを観察する。

次に具体的で適度な難易度の目標を立てる。その目標が実際に熟達に向かうのか、また問題の難しさが適切かは自分では判断できない可能性がある、適切な指導をしてくれるその道の師匠を探す事が有効である。

さらに熟達目標に向かう際には、増大的知能観を意識し、セルフエフィカシーを高める環境に身を置くことが重要である。

龍馬は行動によって環境を変化させ、変化した環境に感化されて成長していった。現代は幕末と比較して「やりたい事」が見つけにくい時代である。しかしやりたい事さえ見つければ、武士と同程度もしくはそれ以上に時間的な余裕があり、師匠も世界中から探せる時代に我々は生きている。

本研究は無気力から出発したが、現代は上記に気づきさえすれば幕末志士を容易に超える学びが得られる環境であることが分かった。そして私は当然ながら、それに気づいた側になった。

まだ自分が何に満足を得るかは把握していないけれど、これからそれを見つけ、行動しながら高めていくのが楽しみである。

9. 謝辞

本研究を卒業論文として形にするにあたり、ご指導・ご助言を頂きました高知工科大学経済・マネジメント学群渡邊法美教授に心より感謝し厚く御礼申し上げます。

10. 参考文献

インターネット

【1】内閣府 今を生きる若者の意識調査 H26
<https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h26gaiyou/tokushu.html>

【2】フローモデルと作業療法
<https://connect-clinicians.com/occupation/flow-model-ot/>

書籍

【3】鹿毛雅治 (2012) 『モチベーションを学ぶ12の理論』
金剛出版

【4】町田明広 (2019) 『新説 坂本龍馬』集英社インターナショナル新書

【5】黒鉄ヒロシ他 (2010) 『龍馬の世界認識』藤原書店

【6】内田樹 (2007) 『下流志向』講談社

【7】波多野誼余夫 稲垣佳世子 (2020) 『無気力の心理学』
中公新書