

## 「モチベーションを高めるために」

埼玉県 高等学校 (国語) 教諭 (120 期 日本文学科)

教員採用試験に向けた勉強を本格的に始めた大学3年から合格までのことを振り返ると、一番の悩みは「自分のモチベーションをどう高めていくか」ということでした。やるべきことが山のようにあり、不安も大きい中で、モチベーションを保つのは私にとって難しいことでした。以下、そのために私が心がけたことを3点挙げたいと思います。

1点目は、不安を少しでも軽くするために、成果が目に見えるようにすることです。合格までの全体的な計画を立てた上で、一日一日のやることを決めて、今日は問題集の教育法規に関する問題を全部解けるようにする、古文・現代文の読解を1題ずつ解くなど、具体的で形に残る取り組みをし、一日の最後に今日はこれができるようになった、これがわかるようになったと実感できるようにしました。こうすることで、一步一步合格に向かっていく実感が持て、明日も頑張ろうと思うことができました。

2点目は、「やればできる!」と思い続けることです。私にはできないのではないかと思うことがあっても、絶対にできると思い直して、できるようになるにはどうしたらいいかを考え、実行することです。佐藤先生に、折に触れて「やればできるのよ」と励ましていただいたことが力になりました。合格者報告会などの先輩方の姿を拝見して、あと1年で私も先輩方のように堂々とできるのだろうかと非常に不安になりましたが、この時も、頑張れば先輩方のようになることができるのだ、もっと頑張ろうと思うようにしました。また、小論文や面接の対策は、苦手意識を持っていたこともあり、先が見えず、本当に受験までに間に合うのかと思いましたが、絶対出来るようになるのだと信じることで、投げ出さずに取り組むことができました。「やればできる」ということは、逆にいえば「やらなければならない」ということだと思えます。不安や焦りに流されず、目の前にある問題に確実に取り組むことが大切なのだと思います。

最後に、何よりも私のモチベーションを高めたのは、応援してくれる方々や一緒に頑張っている友人の存在です。教職ゼミの講習や合宿などでは多くの先生方、大学の職員の方々からいろいろな言葉をかけていただき、優しい言葉も厳しい言葉も励みになりました。また、私が勉強に専念できるように考えてくれている家族、応援してくれる母校の先生方などを考えると、絶対に合格しなければ、と良い意味でプレッシャーがかかりました。また、私より勉強の進んでいる友人の姿を見るにつけて、もっと頑張ろうという気持ちになりました。自分のためだけに頑張っているのだったら、ここまで投げ出さずに取り組むことはできませんでした。

モチベーションの高め方は、人それぞれ違うと思います。教職を志す皆さんが、高いモチベーションを保ち、自分の夢を実現することができるよう願っています。