「もっと頑張れ」だけでは理解は深まらない？学びにおける「好き」の役割

させられた努力は理解につながりにくいことが判明。学習や教育のあり方に新たな視点

ポイント

① 学習において「頑張れば理解が深まる」と一般に考えられているものの、「好き」「努力」と「理解」の関係はまだ解明されていなかった

② 心理学実験で、求められた努力よりも、興味から生まれた自発的な努力（※1）のほうがより深い理解につながることを示した

③ 興味を引き出す学習支援や、効果的な勉強アドバイスへの応用が期待される

概要

「頑張って勉強すれば、理解が深まる」とよく言われます。しかし、自分から進んでする努力と、他者から求められた努力が、同じ効果をもつのかは明らかではありませんでした。また、学ぶ内容を「好き」かどうかが、努力とどう関わるのかも、よく分かっていませんでした。

本研究では、学ぶ内容を「好き」だと感じるほど、自発的に努力する傾向がある一方で、必ずしも努力したからと言って「好き」にはならないことを明らかにしました。さらに、他者から求められた努力は、自分から進んでする努力に比べて、理解を深める効果が小さいことが分かりました。

九州大学基幹教育院のヨハン・ローレンス教授、および大学院システム生命科学府博士課程 5 年の Yimeng Jin らの研究グループは、大学生・大学院生計 110 名を対象に 3 つの実験を行いました。参加者は、初めて読む文章の内容を理解する課題に取り組みました。その際、内容への好感、費やした努力、理解の度合いを調べました。一部の実験では、説明したくない人に説明を求めたり、説明したい人を止めたりする条件（※2）を設け、自発的な努力と求められた努力の効果を比較しました。

今回の成果は、「もっと頑張れ」と努力を求めるだけでは、学ぶ意欲や理解は十分に高まらない可能性を示しています。まず学ぶ内容への興味を育てることが、効果的な学習につながると考えられ、学校や家庭での学習支援のあり方を見直すきっかけになることが期待されます。

本研究成果は、国際学術誌「Acta Psychologica」に 2026 年 9 月 30 日（水）（現地時間）に掲載されました。

研究者からひとこと：

この実験の結果を見て、研究活動そのものにも同じことが当てはまるのではないかと感じました。私も自分が興味を持てるテーマだからこそ、「分かった！」と感動する瞬間にたくさん出会え、自然と一生懸命取り組むことができたのだと思います。子どもたちに「どうやって頑張ってもらうか」だけでなく、「どうやって好きになってもらうか」を、教育に関わる皆さんと一緒に考えていけたら嬉しいです。（Yimeng Jin）

【研究の背景と経緯】

新しいことを学ぶとき、私たちは知らない内容を理解しようと努力します。学校では宿題や学習時間の目標など、努力を求める仕組みが広く使われています。その背景には、「努力すれば、理解が深まり、成績も上がる」という考え方があります。

しかし、努力の量を増やすだけで、本当に理解は深まり、「好き」になる気持ちが育つのでしょうか。同じ「努力」でも、自分で選んだものか、外から求められたものかで、効果が違う可能性があります。また、学ぶ内容を「好き」かどうかが、努力にどう影響するのかも十分に分かっていませんでした。本研究は、これらの問いに実験で答えることを目指しました。

【研究の内容と成果】

当研究グループは、3 つの実験で大学生・大学院生合計 110 名の参加者を調べました。参加者は、初めて読む文章を理解する課題に取り組みました。

その結果、内容を好ましく感じた文ほど、自分からより多くの努力をしようとすることが分かりました。一方で、多くの努力をしても、内容を好きになる傾向は見られませんでした。

さらに、より多くの努力を求められた場合、参加者が文章を読む時間は、自発的に取り組んだ場合の約 1.3 倍になりました。それでも、内容への好感度の変化は、自発的な場面の約 2.6 に対し、約 0.3 にとどまりました（−10〜10 の評価）。「分かった」という実感は、努力量が少ない条件と比べると高まりました。しかし、その高まりは、自発的に努力した場面の約 3 分の 1 にとどまりました。

【今後の展開】

今回の実験は、文章理解という限られた場面で行われました。今後は、実際の授業や家庭学習など、より身近な学びの場でも同じ傾向が見られるかを調べます。まずは 1 年をめどに、大学の授業と連携した調査を進める計画です。

また今回の結果から、努力を求めるだけでなく、まず興味を持ってもらうことが、自分から学び続ける姿勢につながる可能性が示されました。一方で、どうすれば興味を引き出せるのかは、まだ明らかになっていません。今後は、その方法についても研究を進めていく予定です。

これら二つの段階を経て、3 年ほどでの実用化を目指しています。具体的には、学習者の興味を引き出す勉強のアドバイスを、システムとして提供できるようにすることが目標です。

【参考図】

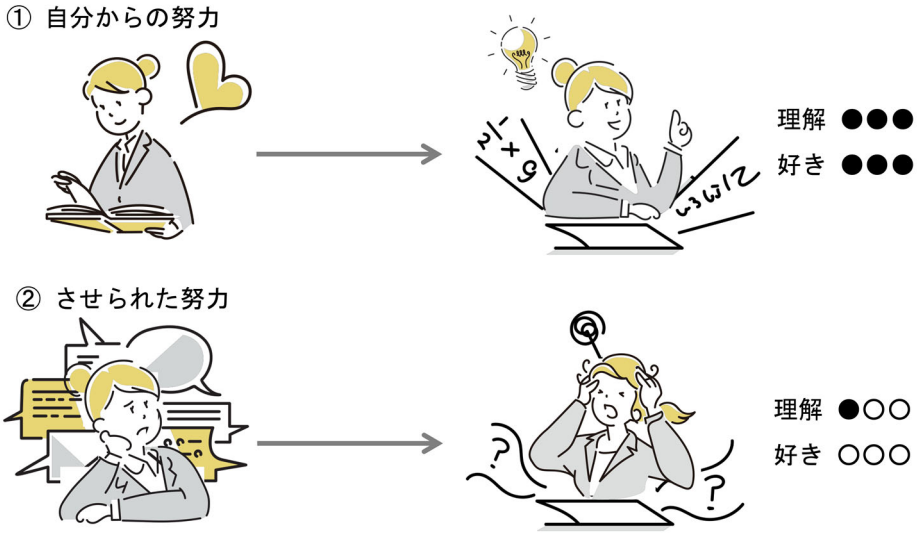

図 1　自分からの努力（①）は、させられた努力（②）よりも「分かった」という実感につながりやすい

【用語解説】
(※1) 自発的な努力
誰かに言われたからではなく、本人が自分の意思で一生懸命取り組む努力のこと。
(※2) 努力の量を変える条件
実験の中で、参加者に読んだ文への理解を声に出して説明するかどうかを選んでもらい、一部の試行では「説明しない」を選んだ人にも説明を求めたり、「説明する」を選んだ人の説明を止めたりして、努力の量を外から増やしたり減らしたりした条件。

【謝辞】
本研究は、JST 次世代研究者挑戦的研究プログラム JPMJSP2136 の支援を受けたものです。

【論文情報】
掲載誌：Acta Psychologica
タイトル：Effort Enhances Understanding, while Appreciation Drives Engagement in Cross-Sentence Semantic Processing
著者名：Yimeng Jin, Chunyu Ma, Danyang Liu, Junpeng You, Johan Lauwereyns
D O I ：10.1016/j.actpsy.2026.107927

【お問合せ先】
＜研究に関すること＞
九州大学　基幹教育院　教授　ヨハン・ローレンス
Mail：jl@artsci.kyushu-u.ac.jp

＜報道に関すること＞
九州大学　広報課
TEL：092-802-2130　FAX：092-802-2139
Mail：koho@jimu.kyushu-u.ac.jp

Kyushu University VISION 2030
総合知で社会変革を牽引する大学へ