

【入試ガイドブック\_〈Ⅱ〉】

2026 年度入試 十文字学園女子大学 教育人文学部

# 心理学科 総合型選抜 課 題 (小論文)

## 【注意事項】

- 1 開始後、所定欄に受付番号と氏名を記入してください。
- 2 小論文用紙は、横書きで記述してください。
- 3 文章は「である調」で書いてください。
- 4 課題（問1、問2）の回答に際し、原稿用紙の左の欄外に問1、問2と記入してください。問1については①～③のどれを選択したかも記してください（例：問1①）。

まず、心理学に関連した動画「目標達成へのモチベーションを高めるには？—目標追求の心理学—\_大澤かりん・清水 登大・外山 美樹\_高校生のための心理学講座(日本心理学会)\_36」を20分間視聴します。



・ どうして 中だるみが生じるの？

考えてみよう①

あなたは、「10km 走る」という目標を追求しています。現在地は3km 地点です。  
あなたの現在地をほかの言葉で表現してください。

□ 進捗モニタリングとは

目標追求の開始から達成まで、( ) を追跡するプロセス。

□ 進捗モニタリングの2つの方法（2フレーム）とは

- ・ to-date （ここまで）フレームは（ ） 距離に注目する方法
- ・ to-go （ここから） フレームは（ ） 距離に注目する方法

□ 進捗モニタリング と モチベーションの関係とは

スタート地点とゴール地点のうち、現在地から（ ） に注目すると  
モチベーションが高まる。

・ to-date フレームで考えると

スタートからの3kmに対して1kmを考えると、（ ） ように感じる

・ to-go フレームで考えると

ゴールまで7kmに対して1kmを考えると、（ ） 感じる

⇒つまり（ ） 感じられるとモチベーションが高まる

考えてみよう②

あなたは、「10km 走る」という目標を追求しています。現在値は7km 地点です。  
モチベーションを高めるには、どのように現在値を表現するとよいでしょうか？

・ to-date フレームで考えると

スタートから7km走った、と考える

・ to-go フレームで考えると

ゴールまであと3km走る、と考える

スタート地点とゴール地点、現在地から近いのは（ ） なので、

（ ） フレームで考えると、モチベーションが高まる

□進捗モニタリングを日常生活で生かすには？

- ・20 ページのうち5 ページ目なら ( ) フレーム=もう4 ページまでやった！
- ・200 メートル泳ぐ場合、前半は ( ) フレーム、後半は ( ) フレーム

□目標追求の現実：そもそも目標追求を開始するのが難しい場合はどうすればよいか？

目標追求を始めるためのヒントとして ( ) が役に立つ！  
サブゴール：包括的な目標の達成に向けて設定される ( )。

□サブゴールの効果とは

- ① ( ) と思える
- ② ( ) ことができる=先延ばしの抑性
- ③ ( ) と感じられる

□サブゴールをどのように活用するか

初めから遠くにある最終的な目標に注目しなくても OK

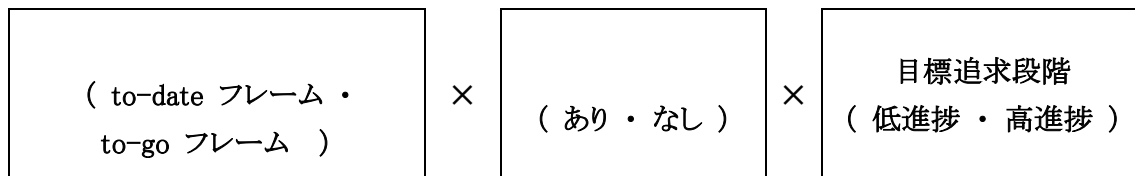
→まずは目標達成に必要な行動を ( ) みよう

サブゴールの設定は目標追求の ( ) で特に効果的、とされている。

### 【 実験で検証 】

問い：進捗モニタリング と サブゴール を組み合わせれば、  
さらにモチベーション を高めることはできるのか？

独立変数（条件の違い）：以下の3つ



従属変数：モチベーションについての質問（モチベーションの高さを測定）

**結果**：条件によってモチベーションの高さに違いが見られた

① **サブゴールを設定しない場合**：

目標追求の（ ）で to-date フレームを使うと、to-go フレームを使うより、モチベーションが（ ）する。ゴール地点の方が近いのに、スタート地点に注目すると、モチベーションが低下する。

② **サブゴールを設定した場合**：

目標追求の（ ）で to-date フレームを使っても、to-go フレームに比べて、モチベーションは（ ）しなかった。

**結論**：この2つの結果から、進捗モニタリングが動機付けに及ぼす影響は

（ ）によって異なる。

**【 まとめ：目標を追求するときモチベーションを高めるには… 】**

- ① 目標追求を始めたばかりは（ ）地点に、達成が近くなったら（ ）地点に注目する。
- ② 目標追求を始める時は（ ）を設定すると取り組みやすい。
- ③ モチベーションを高めるもっと効果的な方法を探るためには、研究が必要。

**【参考動画URL】**

公益社団法人 日本心理学会のYouTubeチャンネル  
<https://www.youtube.com/channel/UCW54f1grH-gPgBckEJBuy6g>

## 問 題

問1 映像の内容に関して、次の①～③のなかから1つを選び、200字以内で書いてください。

- ① 心理学の研究における「目標」「モチベーション」「中だるみ効果」の意味をそれぞれ説明してください。
- ② 進捗モニタリングの2つの方法（フレーム）を説明してください。また、進捗モニタリングとモチベーションの関係について、具体例をあげて説明してください。  
\*to-date および to-go はいずれも3文字で換算する。
- ③ 進捗モニタリングとサブゴールを組み合わせた実験で得られた結果を説明してください。  
\*to-date および to-go はいずれも3文字で換算する。

問2 動画内容とこれまでの経験を照らし合わせ、目標を追求するのに有効と考えられる具体的な方法を 600字以内で書いて下さい。

**※解答時間は、問1と問2を合わせて60分間です。**

※原稿用紙へのアルファベット表記については、読みやすさを優先にします。  
指示のある場合は、指示通りに記載いただき、  
指示のない場合は、大文字(全角)は1文字で1マス、小文字(半角)は2文字で1マスとしてください。