

人間が成長するスモールステップ(人が欲する快・報酬の変化)

1.	「自分の名前を呼んでもらえた」	小さな存在承認	外発的な動機 1つ1つ順番に ステップアップ することで、 <u>行動量は“3倍”</u> まで増えます。
2.	やることが具体的に「見えた(わかった)」	小さな達成感	
3.	そのやり方でやってみて「すぐにできた」	小さな達成感	
4.	やっていることを具体的に「ほめられた」	小さな行動承認	
5.	つづくことで小さな「成果が出た」	小さな達成感	
6.	その小さな成果を「認めてもらえた」	小さな結果承認	
7.	期待され仕事を「任された」	中くらいの存在承認	内発的な動機
8.	やり口・やり方を自分で「決められた」	自己コントロール感	
9.	期待に「応えられた」	中くらいの達成感	
10.	実現したいことが「みえた」	報酬の先取り	
11.	問題や解決策が「観えた(洞察できた)」	中くらいの達成感	
12.	構想した仮説が「あたった」	中くらいの達成感	
13.	実現したいことに「近づいた(ている)」	中くらいの達成感	
14.	「実現できた(解決できた)」	大きな達成感	