



最近、ホッと一息、ついていますか？

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。みなさんいかがお過ごしですか？

依然として新型コロナウイルスの猛威が続く中、みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？旅行やレジャーを気兼ねなく楽しむにはまだまだ時間がかかりそうですが、できないことばかりを考えてため息をつくのではなく、こんなときでも、こんなときだからこそ、できることを見つけて楽しみたいものです。上手に休んだりリフレッシュしたりしながら、十分に英気を養い、後期に備えましょう。

～やる気を出すにはどうしたらいい？～

「やる気が出ない」「やらないといけないことがあるのに、だらだら過ごしてしまう」

相談に来られる学生さんから、よく聞く言葉です。頭ではやらなきゃと思っているのに、なかなかやる気が起こらない、気が付くと夜になっていて「ああ、今日は何もできなかった・・・」と自己嫌悪に陥ってしまう、なんてこと、みなさんも経験あるのではないのでしょうか。特に昨年からオンライン授業が中心となったことで、「これまではちゃんとできていたのに、最近やる気が出ない」という悩みを抱える学生さんが増えたような気がします。オンライン授業の方が家で受けられるし楽なのはどうして？と思われるかもしれませんが、これにはちゃんとした理由があるんです。

人間の脳には「側坐核」という小さな器官があります。この側坐核が刺激を受けると脳内物質が分泌され、その結果やる気が起きるといことが分かっています。ただやっかいなことに、この側坐核は、考えたり思ったりするだけでは、刺激を受けないんだそうです。ではどうすれば刺激できるのかというと・・・「実際に行動する」です。実際に身体を動かしてやってみることで、側坐核が刺激され、やる気が起こってくるんだそう。これは心理学用語で「作業興奮」と呼ばれています。つまり、オンライン授業だと、なんならベットに寝転がったままでも授業に出られるので(あまりよくないですが)、身体を動かすことや脳への刺激が少なすぎて、「頑張ろう！」というスイッチが入りにくくなる、というわけです。

やる気が起きなくてだらだらしてしまうときは、まず「やってみる」ことが大切なんです。この時に気を付けてほしいのは、最初からゴールを見ないこと。例えば 100 ページ分の英文を読まなければならないと考えると、最初から気持ちが悪く感じてしまいますよね。でも、とりあえず最初の 1 ページを読んでみよう、と思って始めてみると、側坐核が刺激されて、気がついたら 10 ページも進んでいた、ということになるわけです。そしてその達成感が、次のやる気に結びついていきます。「やる気を起こしてから作業に取り掛かろう」ではなく、「とりあえずやっているうちにやる気が湧いてくるだろう」と思ってやってみるといいのではないのでしょうか。

ちなみに、側坐核は作業を始めて 10 分くらいでスイッチが入るそうですよ。とりあえず今できそうなことを 10 分だけやってみよう、と思って始めてみるといいかもしれませんね。

