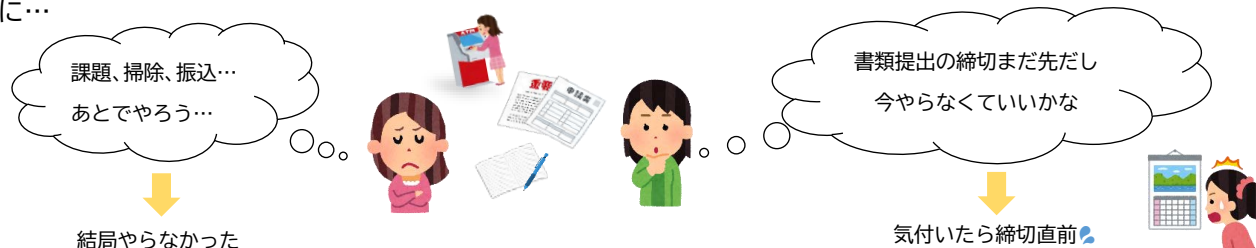


みなさん、こんにちは。駒沢女子大学・駒沢女子短期大学 学生相談室です。

日脚もすっかり短くなり、冷え込みが厳しい季節になってきました。こうも寒いとなんだかやる気が起きなくて、家ではゴロゴロと過ごしてしまいがちですね。やらなければならないことはあるけど、やる気が出なくてついつい先延ばしに…



こんな経験、みなさんも心当たりがあるのではないのでしょうか。すぐやった方がいいことはわかっているけど、なかなか行動に移せない。「やる気のスイッチが存在すればなあ」なんて思う人も少なくないはず…

そこで今回は、そんなやる気のスイッチを入れる方法についてご紹介します。

### やる気のスイッチはどこにある？

残念ながら、自分でON/OFFができるようなスイッチは私たちにはついていません。

しかし、やる気のスイッチに当てはまるような場所は、私たちの脳内に存在しています。

その場所は“<sup>そくざかく</sup>側坐核”といい、やる気に関する脳内伝達物質ドーパミンが分泌される場所でもあります。



側坐核が活性化

ドーパミン分泌

やる気UP

つまり、側坐核が活性化しなければ(=スイッチがOFF)、やる気は一向に出てこないともいえます。

### やる気のスイッチをONにするには？

#### ➔ とにかく行動してみる！

側坐核を活性化させるためには、とにかく行動してみる事が有効とされています。

先延ばしにしていたことも、少し手をつけたら案外すぐに終わった！なんてことはありませんか？

これは、行動を起こすことにより側坐核が活性化され(=スイッチがON)、やる気が出てきたからと考えることができます。

例えば、試験勉強のやる気が出ない時は…

➔ 机に向かい、テキストを開く。1ページだけでもいいので、まずはテキストに目を通してみる。

この例のポイントは…

1 環境を切り替えること(机に向かう)

2 最初から完璧にやろうとしないこと(テキストの1ページだけ目を通す)

最初から「試験範囲のページを全て読む！」と意気込むと、全ページ読めなかった時に余計やる気が下がってしまいます。そのため、とにかく行動してみるときの目標設定は、小さいもの&達成しやすいものを意識しましょう。



## タイプ別？やる気を出すためのポイント

とにかく行動してみることも、やる気を出すためのポイントがあります。

そこで今回は、司馬先生による「やる気マネジメントの5カ条」を一部引用してご紹介します。

タイプ別にポイントをまとめているので、自分はどのタイプかな…なんて考えながら読んでみてください。

出典：司馬 理英子（2020）ADHD の人の「やる気」マネジメント——「先延ばしグセ」を「すぐやる」にかえる！ 講談社

### やる気がなかなか出ないアナタ

ごほうびでモチベーションを高めよう

- Point** ・やることでどんないいことがある？を考えてみる
- ・自分でご褒美を用意してみる
- （例「課題が終わったら欲しかった〇〇を買おう」など）

### 先延ばし派なアナタ

「めんどろ」と思った時が、やる時

- Point** ・「めんどろ」「まだいいか」「あとでやろう」は赤信号
- （とにかく行動！を意識してみる）

### 完璧主義気味なアナタ

目標を大きく持ちすぎない（時にはアバウトでも OK！）

- Point** ・作業を細分化して適切な目標にする
- （最初から全部やろうとしなくて大丈夫）

### なんだか自信がないアナタ

自分が自分の応援団長

- Point** ・「どうせ無理」は言わない
- （マイナス思考をやめてみる）
- ・あきらめやすい自分を卒業。「きっとできる！」

### つつい其他のことに目が移りがちなアナタ

目移りしそうな刺激を減らそう

- Point** ・環境を整えよう
- （作業に集中しやすい環境にする 例「机の上には勉強に必要なものだけ置く」「テレビを消す」など）
- ・スマホの使用はほどほどに
- （スマホの使用については相談室便り No.3 をぜひご覧ください）



この他にも、軽く体を動かす、音楽を聴くなど、やる気を出したり高めたりするポイントがあります。

上記のポイントを参考にしながら、自分に合ったやる気を出すスタイルを確立できるといいですね。

## さいごに

「自分に合ったやる気を出すスタイルがわからない…」「やる気がなかなか出ない…」という方は、ぜひ学生相談室にいらしてください。カウンセラーと一緒に考えることもできます。



### 駒沢女子大学・短期大学 学生相談室

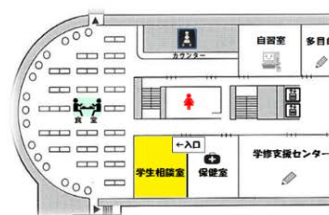
☎ 042-350-7231 (学生相談室直通番号)

相談時間：平日 10:00～17:00

受付時間：平日 09:30～17:30

（木曜日のみ 10:00～17:00）

受付方法：学生相談室に直接来室、または電話で予約



大学館(10号館)地下1階 保健室の隣

