



やる気スイッチ

やる気スイッチ、あればいいなと思いませんか？

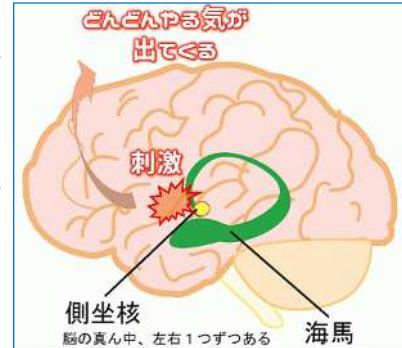
「スイッチを押せば、勉強に集中できる！」

残念ながら、そんな便利なスイッチは、人間の脳には見つかっていません。でも、脳には『やる気のエンジン』があります。

やる気のエンジンとは・・・・・側坐核

脳の中心あたりに、『側坐核（そくざかく）』という小さな場所があります。ここが、やる気のエンジンの正体です。側坐核は、「楽しい」「嬉しい」といった快感を求めて、行動する時に活動が活発になります。

つまり、側坐核に『快感の燃料』を入れることが、やる気のエンジンを動かすことにつながります。



では、どんな「燃料」を入れればいいのでしょうか？

1. 「できた！」という小さな成功体験

側坐核は、何かを達成した時に脳内で放出される『ドーパミン』という物質が大好きです。

たとえば、「英単語を10個覚える」「数学の問題を1問解く」など、簡単に達成できる目標を立てて、それをクリアするたびに、「やった！」と心の中で叫んでみてください。この「できた！」という小さな成功体験が、ドーパミンを放出させ、側坐核をどんどん活発にしていきます。

2. 「面白い！」という感情

側坐核は、好奇心や興味を感じる時にも活発になります。

たとえば、歴史の教科書を読んでいて、「この時代のファッション、面白いな」とか、「この事件の犯人、実はすごい人だったんだ！」といった発見があったとします。この『面白い！』という感情は、側坐核を動かす最高の燃料です。

いきなりエンジンを全力で動かすのは難しいです。最初は、少しずつ温めていくイメージで始めましょう。

ステップ1：目標を細かくする

「テストで90点を取る」という大きな目標ではなく、「今日はこの問題集の2ページ分だけやる」というように、『今すぐできること』にまで細かく分けます。

ステップ2：すぐに取り掛かる

「明日やろう」ではなく、「とりあえず5分だけやってみる」というように、すぐに行動に移すことが大切です。5分だけと決めて机に向かってみると、気づいたら30分経っていた、なんてこともあります。

やる気は「行動した後」に生まれるものです。

心にスイッチはなくとも、脳にエンジンはあります。ドーパミンという燃料を使って、側坐核を動かせば、やる気はどんどん出できます。2学期中間テストまで、残り3日となりました。学習意欲がわからないという理由で、テスト勉強を先延ばしにしていた人は、早速、学習に取り組みましょう。まずは、机に向かってみてください。