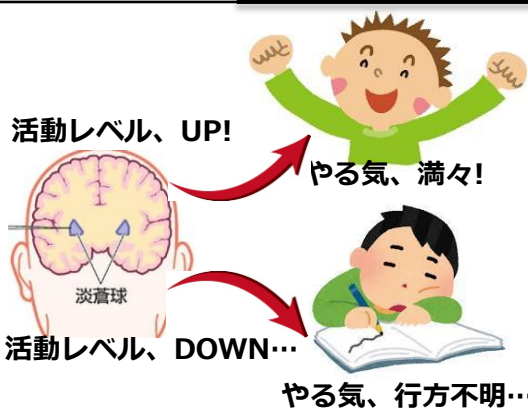


心の相談室だより

試験期間が終われば、いよいよ夏休みですね。とは言っても、集中講義や課題、実習などやらなければならないことも沢山あるでしょう。夏の暑さや、身体のだるさ等で、やらなくてはいけないことは分かっているけど、やる気が起きなかったり、中々集中できなかったりしませんか。**やる気を出して何かを続けるには、脳のからくりとコツがあったのです！**今回は、そのからくりとコツを紹介しますね。

やる気になっている時に動いているのは“淡蒼球(たんそうきゅう)”



脳の中にはこの「淡蒼球」という、実際に青色をしている玉があります。その働きは、例えば、「敵が来た時にどっちに逃げるか」のどっさの判断など、純粋に「体を動かすための脳部位」。

淡蒼球は、自分の意志で動かさないことが最大の難点。淡蒼球は常に活動し、活動レベルは上げればやる気になるし、下がればやる気が落ちます。自分で動きをコントロールできたら、**こぞ！**という時にやる気を出すことができますよね？**淡蒼球を動かすための連動スイッチが、なんと4つもあるのです！**

4つのやる気スイッチ！！

1

<体を動かす(Body)>

体を動かすことで入るスイッチ。「体を動かす」と「やる気が出る」ということは密接につながっています。とにかく、立ち上がる。やる気が出ない時こそ、外に出て自分の足で歩いてみる。それだけで淡蒼球が動き出すのです。

2

<いつもと違うことをする(Experience)>

脳は何事もすぐにマンネリ化させます。最初の感動は大きくても、その後繰り返していると「当たり前」に。いつもと違う場所に行ったり、いつもと違うことを味わったりするのが得策。**場所を変えたり、違ったことをすることで、海馬が刺激され、淡蒼球も動き出します。**

3

<なりきる(Ideomotor)>

脳は「なりきり」に弱い。思いが強ければ強いほど、淡蒼球も連動します。例えばダンス。何も考えずに踊るより、憧れているダンサーになりきって踊った方が早く上達します。「なりきる」「思い込む」ことによって前頭葉が活動して、淡蒼球もぐんぐんと活性化していきます。

やる気というのはすぐに落ちるものです。やる気が出たら、すぐに連動スイッチのどれかをONにしてやる気を持続させ、それを習慣というレベルまで持っていきましょう。『**のうだま やる気に秘密**』(幻冬舎/上大岡トメ&池裕二)により詳しく解説されていますので、ぜひ参考に！

やる気に限らず、悩みがあれば、気軽に相談室を利用してくださいね。自身のやる気を上手くコントロールして、充実した夏休みを過ごしてください。

4

<ご褒美を与える(Reward)>

「ご褒美をもらって嬉しい！」と、その快感を求めてまた同じことをします。「自分で決めた目標を達成する」ことが本当のご褒美。現状とゴールの差を乗り越えた時の「達成感」は最高の快感。まずは、食べ物や飲み物、大きな節目での品物でもOK!小さな目標を達成するクセをつけ、徐々に大きな目標にシフトしていくようにするといいでしょう。

心の相談室：8月、9月の相談日時

志田原相談員：8月21日(月)、9月21日(木) 12時～16時
花村相談員：8月10日(木)、9月29日(土) 9時～18時

相談申し込みは以下のメールに
希望日時、名前を書いて予約して下さい。
cocoro@fcu.ac.jp