

「不易」と「流行」 誓実・克己・忠恕

～やる気を引き出す方法ってあるの？・・・「あります！」～

「高校〇年生になったから『やる気』をだして、頑張ろうと思います。」

「頑張ろうと思っていたのに〇〇〇で、『やる気』が落ちてしまった。」

そもそも・・・「やる気」って出そうと思ったら出せるものなの？

「やる気」が出たときに、いい結果がだせるなら……

「やる気」自分でコントロールできたら……って思いませんか？

そこで、今回の通心（信）のタイトル「『やる気』を引き出す方法ってあるの？」・・・・・・・「あります！！」



脳のなかには「やる気」を生み出す側坐核という場所があります。

こここの細胞が刺激を受けるとやる気が生まれるので。

ですが、この場所はあまり反応がよくないため、何らかの方法で刺激を与えてやる必要があるので。

その一番手っ取り早い方法が……………「とりあえず作業を始めてしまう」ということなのです。文章の場合は文字を書き始めてしまう、パソコンに入力を始める、ということです。

たぶん皆さんにも経験があると思うのですが、最初はあまり乗り気ではないことでも始めてしまったら、徐々に気分が乗ってきて、気がついたら夢中になっていたことはありませんか。

これも、側坐核が刺激を受けた結果なのです。

このように側坐核は「字を書く」「パソコンに入力する」「考える」というような実際に体を動かしたり、頭を使ったりすることにより刺激を受けるのです。

そして、側坐核が刺激を受けると脳のなかでやる気を生み出す神経伝達物質が発生するというわけです。

しかし、とにかく始めたのはいいけれど、スタートダッシュのペースを長い間キープするのは結構大変です。

そこでスタートしてどれくらいまでの時間をとりあえずがんばればよいのか目安を紹介しておきましょう。

アメリカの心理学者レナード・ズーニンが提唱している時間はスタートしてから**4分間**です。

何かを始めるときにはスタートしてから**4分間**で調子の波に乗ることができれば、その後、楽に作業を進めることができるという法則です。



「奇跡のメモ術」池田義博著／幻冬舎

作業を始めてから4分間は、「やる気」のエンジンを温めるアイドリング中ということです。なので・・・

4分間はやる気があろうがなかろうが、上手・下手だろうが、続けた方がいいようですね。

何となく机の上を整理していると、いつの間にか机の回りを整理整頓しているなんてこともありますからね。これが**作業興奮**です。人間の脳の仕組みを分かっていれば、意図的にそうなるように持つていけるということです。

君たちは・・・・

「やる気が出ないんじゃなくて・やる気を引き出す方法を知らなかっただけ。」

ということです。

「ああだ。」「こうだ。」できない理由を探して、口に出さず・・・・

「とりあえず・・・始めてしまっちゃってください！」

「とりあえず自分の目標・夢のために今できること始めちゃってください。」



・・・あとから・・・「やる気」が・・・追っかけてくれるから・・・