

やる気スイッチの謎

勉強しなくちゃいけないのに、どうしてもやる気が出ない、お部屋の掃除も出来ない、という事は多くの人が経験したことがあると思います。こういう時、「やる気スイッチ」が本当にあればいいな、と思ってしまいますよね。

やる気を出すためには、脳のほぼ真ん中にある「側坐核(そくざかく)」という部分を刺激すればいいことがわかっています。つまり、側坐核を上手に刺激すれば、自然にやる気が出るのだそうです。では、どうすれば側坐核を刺激することが出来るのでしょうか。



側坐核を刺激する方法は、やり始めることしかないそうです。勉強のやる気を出すには勉強し始め、お掃除のやる気ならお掃除をし始めないと、やる気のスイッチは入らないそうです。やる気がない時に、「やる気を出すには、まずやり始めることだ!」と言われても…という気もしますよね。

意地悪な仕組みのように思えますが、最初はいいやいやながらも、とにかくやり始めればやる気は出てきます。ですから、まずは「仕方なく…」でも始めてみるというようです。何もしないで「根性出してやらなければ…」と考えていてもやる気は出てきません。

仕方なくやり始める場合には、最初から大変な作業をすると長続きしません。例えば勉強なら、最初は漢字や英単語の書き取りや、機械的に出来る計算問題など、簡単に出来そうなものから始めると、それが終わる頃には、やる気が出てきそうです。お部屋のお掃除ならば、まず掃除機をお部屋に持っていかとか、ゴミ箱のゴミを捨てるなど、なるべく簡単なものや、自分の得意なことから始めるというようです。

初めてからしばらくたつと、少しずつやる気が出て、次第に集中出来るようになってきます。やる気が出るまでには時間がかかるようなので、10分くらいは我慢して作業を続けましょう。作業すればするほど側坐核が興奮し、ますますやる気が出てきて、徹底的にお部屋を掃除してしまった…などという話もよく耳にします。



私たちはロボットではないので、体のどこかに「やる気スイッチ」があって、それを押すとやる気が出る、ということはありません。誰かにやる気をもらうことも出来ません。結局は自分でやり始めることでしか、やる気を出すことは出来ないようです。

最初から立派な計画を立ててしまうと、それにつぶされてしまうので、出来ることから、簡単なことから、「まずは始めてみる」、「まずは動き出してみる」ことが大切なのかもしれません。