

やる気スイッチ

「やる気が大切!」「やる気出していこう」「…なんか今日はやる気がでない」というように、私たちは日常的に「やる気」という言葉を使っている。それほど身近なものであるにもかかわらず、やる気とはなかなかやっかいなもので、探してみても見つからず、呼んでみてもなかなか出てこない。いったいどうすればやる気が出るのだろうか…。スイッチの一つでもあって、手軽にオン・オフできればいいのに…。そんなことをよく思います。最近では、やる気スイッチ(らしきもの)は脳にあるといわれています。というのは、やる気ホルモンと呼ばれるものの一つが甲状腺刺激ホルモン放出ホルモン(TRH)(←これ、生物基礎で全員学んでいますよ)です。集中しているとき、脳内ではドーパミンという神経伝達物質が活発に分泌されていますが、このTRHも集中力をサポートすると言われています。これらのやる気スイッチホルモンを分泌させるにはまず、「リラックスする」です。イライラせずにはまず深呼吸してリラックス。続いて「これをやったら〇〇しよう」というように、目標達成時のご褒美を設定してあげると、脳が反応して分泌が促されるようです。早速試してみてもはどうでしょうか。みんなのやる気スイッチがオンになったらうれしいです。さて、「そんな簡単にはいかないのだ」という人には心理学からやる気スイッチを模索してみましょう。心理学では「やる気」は「モチベーション」という用語を用い、大きく分けて「内発的動機付け」と「外発的動機付け」があります。内発的動機付けは、ある行動が楽しい、面白いといった理由で自発的に取り組むことです。例えば、興味のあることについて知る喜びなどがモチベーションにつながっていることです。一方、外発的動機は何らかの報酬を得る(または罰を避ける)ために行動することです。つまり、「目指す学校に進学」「欠点を取らない」などでしょう。人間は根本的に「自分のことは自分で決めたい」という欲求があり、外発的動機(やらなくてはならない)は多かれ少なかれ「コントロールされている」という不快感を伴うようです。したがって、自分にとって意義のある目標を自ら設定することにより、内発的動機付け(自発的な取り組み)につながります。やる気スイッチがまだ見つからない人は、どうなれば自分がうれしいのか、なりたい自分を想像してみるとよいのではないのでしょうか。他にも、スポーツ選手でよく取り入れられている「ルーティン」によって脳の集中力を高めるスイッチをいれる方法もあるようです。

やる気スイッチ見つかりましたか?早速押してみましょう。(304 担任)

夏休みも終わりました。みなさんの夏はどうでしたか?進路実現を目指し懸命に取り組んで手ごたえがあった人、やろうとしたけれど思うように勉強がはかどらなかった人、……。いろいろな人がいると思いますが、はっきりしていることは一つ、「夏は終わった」ということです。時は止まってくれません。みなさんは3月には卒業していきます。その時の自分を想像してみてください。そうすれば、今、何をすべきかが自ずと見えてくるはずです。

昔、難関の志望校に、努力の甲斐あり、見事合格した生徒がいました。「おめでとう!」と祝福すると、その生徒は「ありがとうございます。でも、ここからがスタートですから。」と言いました。そしてその後も淡々と勉強を続けていました。その生徒はおそらくもっと先を見ていたのでしょうね。苦しくても逃げなかった人は、将来、この受験生の時が自分の力になる時、あって良かったと思える時がきっと来ると思います。そう信じて、今は諦めず、ただひたすらに進んでいってほしいと願います。(304 副担任)

