

やる気スイッチ、どう入れる？

“やる気”って、「行動をする」っていうことですよ。何もしていない状態から、行動をおこす、とか。この“やる気”=行動化には、大脳基底核の「線条体」が関係しているといわれています。
線条体を活性化させれば、やる気が出る！？



線条体を刺激(活性化)する方法は2つ

快感

その行動の結果いいことがあるという状況の中で、線条体は活性化します。

<そのための工夫>

- ・結果として得られるいいことをしっかりイメージ！
- ・自分で自分をほめる！
- ・人にほめてもらう！
- ・ちょっとしたご褒美を用意！
- ・小さな目標を設定！

行動(運動)

「行動」すなわち「運動」そのものが、線条体を刺激します。“四の五の言わず、とにかくやる！”というのも一理あるわけです。

<例えば>

- ・近所を散歩する
- ・軽く筋トレ
- ・ひと駅ぶん歩く
- ・とりあえず好きなことをやって気分転換してみるのもあり?!

快感の側からでも、行動の側からでも、やりやすい方からトライしてみてもいいでしょうか。

保健センター 相談室

事務棟1F 教育支援課窓口の右側

TEL 0467-54-3818(直通)

月～金 9:30-16:30

予約専用メール:s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp

相談は予約制

相談内容は守秘義務により守られます