

こころ通信

楽しかった夏休みは終わりました。普段の学校生活が戻ってきました。気持ちを「夏休みモード」から「学校モード」に切り替えて、充実した2学期のスタートを切りましょう。今月号は、こころのモードを上手に切り替えるための、簡単で確実な方法を紹介します。

やる気スイッチ

どこかのコマーシャルで聞いたことはありませんか。そうです。この言葉は、ある大手の学習塾の登録商標（その人だけが使えるトレードマーク、他の人が商売の目的としては使えない名称やデザイン）です。とても分かりやすい言葉ですよね。私たちの「こころ通信」は商売をしているわけではありませんので、この言葉を使いながら、説明を進めたいと思います。

目の前に明日までの宿題がボンと積まれているのだけれども、なかなか手をつけることができません。母親から部屋の掃除を言いつけられたのだけれども、面倒でゴロゴロしているばかりです。こんな経験は、誰でも持っていることでしょう。

ところが逆に、勉強でも勉強以外のことでも何でも良いのですが、とにかく何かを始めてみたら、なぜだかハマってしまって、気がつけば、あっという間に時間がたってしまった。そういう経験もあると思います。つまり、やる気スイッチがONになったということです。

なぜ人間には、このような二つの正反対の心理パターンが起こるのでしょうか。



心理学者クレペリンの発見

19世紀の後半から20世紀の前半にかけてドイツで活躍した精神科医・心理学者に、エミール・クレペリンとい人がいました。

クレペリンは人間の心理を詳しく観察した結果、最初はやる気がなかったのだけれども、いったん作業を始めると、だんだんと気分が盛り上がってきて、そのうちにエンジン全開となって、作業がどんどん進むことがある、という面白い現象を発見しました。

彼はこの現象を、「作業興奮」と呼ぶことにしました。「作業」をスタートすることによって脳が「興奮」して来るという意味ですが、難しい言葉ですね。簡単に言えば、最初はやる気がなかったが、ひとたびスタートしてしまえば、やる気スイッチがONになる、という意味です。

その後の研究の結果、このような不思議な現象が起きるのは、人間の脳の仕組みによることが判明しました。具体的に説明しましょう。

まず、手や足や頭を使ってみます。すると、脳の中の側坐核（そくざかく）という部分が刺激を受けます。刺激を受けた側坐核は、脳の中にドーパミンという化学物質を分泌（ぶんぴつ）しろという命令を出します。ドーパミンには、やる気や幸福感などを高める働きがあります。脳内のドーパミンの濃度が高くなることによって、やる気スイッチがONになるのです。

実際にやってみましょう

とても単純な原理です。やる気は「頑張って出すもの」ではありません。ほんの少しで良いから体や頭を動かしてみれば、やる気は「自然に出てくるもの」なのです。

「今日はどうも、、、」とか「明日になったら、、、」とか、人間であれば誰でも必ず、そういう気分はあるものです。そういう気持ちをゼロにすることはできません。大切なのは、そういう時に「どうしたら、やる気が出るのだろう」と悩むのではなくて、実際に体や頭を動かしてみる事なのです。実際に動かすことによって、やる気スイッチがONになるのです。

例えば、今すぐに、四文字熟語を20個、書き取ってみる。今日の夕食の前に、15分ほど英語の教科書を声に出して読んでみる。部活で習った練習方法を、夕食後に公園でトライしてみる。

成功のコツは二つあります。一つ目は、最初からたくさんやろうとしないこと、つまり欲張らないことです。二つ目は、手をつけやすい簡単なことから始めることです。

この取り組みを様々な形で実行してゆくなかで、気がついたら30分も続けていたというような体験、つまり、知らぬ間にやる気スイッチがONになっていたという体験を実感できれば、それから先のあなたは、自分自身を上手にコントロールすることができるようになるでしょう。

別の言い方をすれば、小さな一歩を根気よく繰り返すことによって、目的に向かって進むための大きな推進力を身につけることができるのです。チャレンジしてみてください。

9月と10月の相談室のスケジュールは、次の通りです。

スクールカウンセラー：木曜日 9:00～17:00

9月5日、19日、26日

10月3日、10日、24日、31日

心のふれあい相談員：月曜日、火曜日 8:00～15:30

9月2日、3日、9日、10日、17日、18日、24日、25日

10月7日、8日、15日、18日（金）、21日、22日、28日、29日