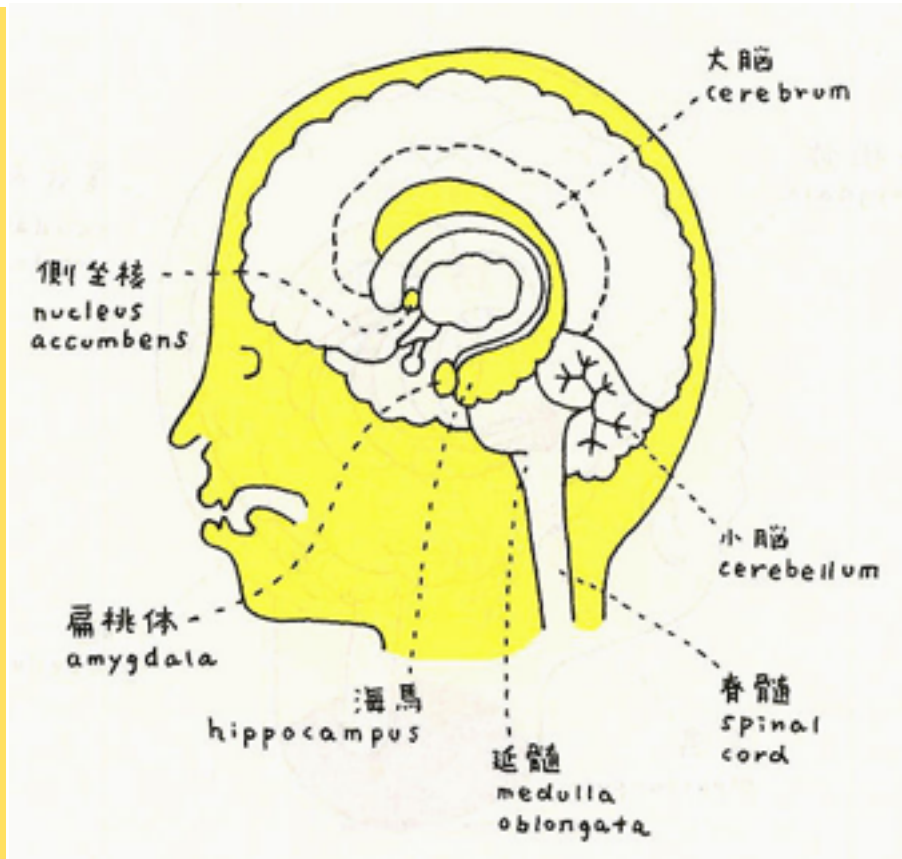


KENKO TIP

2016年8月9日



やる気を引き出す意外な方法

佐野 秀典 医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医

「やる気、モチベーション」ってどうやったら出てくるのでしょうか。やる気物質は、脳の海馬の近く、ちょうど脳の真ん中あたり 左右一つづつついている側坐核(そくざかく)という小さな器官から分泌される脳内物質「アセチルコリン」のこと。この器官が刺激を受け、活発に動くようになると、アセチルコリンが活発に分泌され、「やる気ができる」と感じるようになります。この物質がまた次の物質の分泌を呼んで、アイデアが出たり、集中力が出たり、ワクワクしたりと**プラスの連鎖が脳の中、体の中ではじまってきます。**しかし残念なことに、このアセチルコリン、「よーっし出すぞ!」とふんばって出るモノではないのです。じっとしていても、寝ていても、待っていても、やる気物質は出てこないのです。じゃあどうすればいいのでしょうか？それは「**具体的に動くこと**」

ある意味「**身体がやる気を作る**」ということです。眠くてだるくても、朝起きて、顔を洗い、歯を磨き、ご飯を食べる。仕事にでかけ、今日のTODOを確認し、着地点を決めて取り掛かる。内容はさておき、「**具体的に体を動かす**」ことによって、今日1日を何とか乗り越える「やる気」がでてくるのです。気乗りがしない仕事はたくさんありますね。でも、それと戦っていかねばなりません。マイナスイメージに支配されている時こそ、できることから、できることだけ、止まらずに小さく動くのです。机の上の書類の片付けからでもいいのです。アイデアが出なければ歩いてみる。手を動かしてみる、書き出してみる。言葉を発することで脳が活発になり、徐々に「やるか」という気持ちが高まってきます。朝起きていきなり夕食のようにたっぷり食事を食べたりしませんね。

胃腸の負担を考えて、軽いものからいただきます。運動する前には準備運動があります。いきなりダッシュしませんね。脳も内臓と考えれば、ウォーミングアップが重要です。休んだ後は少しずつ動かす。気がのらならない時は、少しずつ動く。これが脳の効果的な動かしか方です。いきなり高度なこと、やっかいなことに手をつけてはエネルギーが非効率です。止まってしまったらエンジンがかかるまでにまた時間がかかります。簡単なことから、できることから。負荷をコントロールすることです。やる気物質は誰もが持っています。生涯の分泌量はみんな同じ。やる気がある人はやる気が出るような動き方をしているのです。**分泌のさせ方に違いがあるだけ**です。具体的に動いてみましょう。潜在的な「やる気」を具体的な行動で最大限に引き出してみよう。動いてプラスの連鎖をおこしていきましょう！