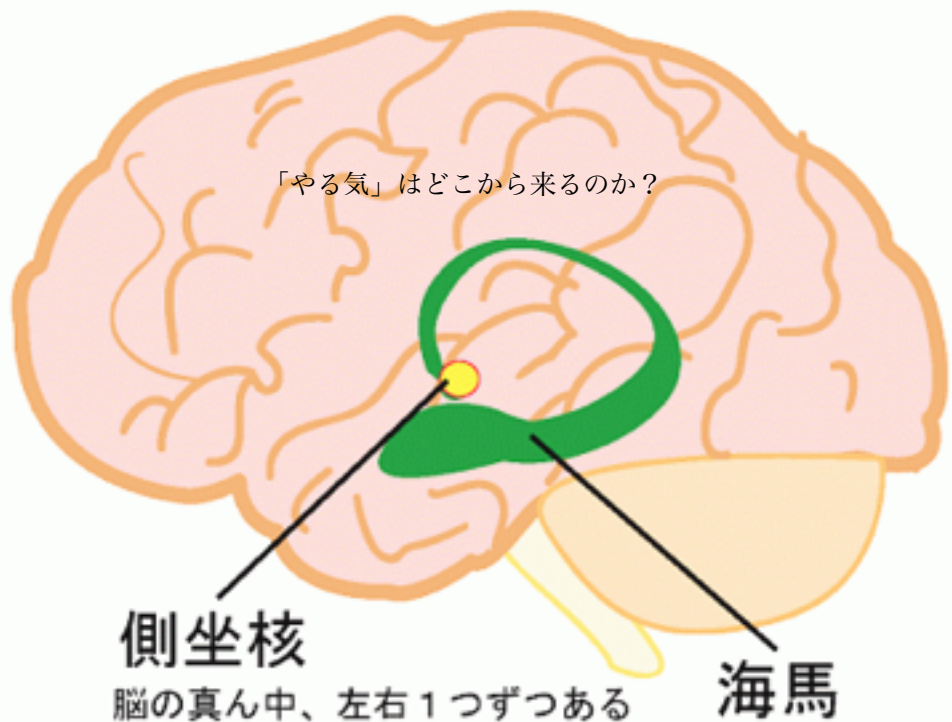


KENKO TIP

2015年2月26日



やる気を引き出す効果的な方法

佐野秀典（医学博士 精神科医） 菅原洋平（作業療法士）

脳は、つまり内臓

自分の脳がうまく働いているかどうか、自分では分かりません。胃や腸は調子が悪いとすぐにわかるのですが、脳は調子がいいのかわいのか分かりにくい内臓です。胃を酷使すればすぐもたれます。年末からこの季節にかけていろいろイベントが続き胃腸はフル回転ですが、胃の能力がどんどん上がっている！！なんてことはありませんね。むしろ逆。脳を「内臓」と考え直すと、使えば疲れる、使いすぎればかなり大変！ということがおわかりになりますね。

やる気って何？

長いお休みが明けた後、あるいは、ショックな出来事があった時、私たちは「やる気」がでない時期が続きます。様々なことがあっても、私たちは生きていかなければならぬけれど仕事の現場に立ち続けなければなりません。そのための原動力、「やる気」とは脳の海馬の近

く、ちょうど脳の真ん中あたりに左右一つづつについている側坐核（そくざかく）という小さな器官から分泌される脳内物質です。この器官が刺激を受け、活発に動くようになり脳内物質が分泌されることで「やる気がでる」と感じます。しかし、よーっし出すぞ！とふんばって出るモノではありません。また、じっとしていても、寝ていても、待っていても、やる気はできません。じゃあどうすれば？

それは「**具体的に動くこと**」です。ある意味「**身体**」がやる気を作るといっても過言ではないでしょう。眠くてだるくてやる気がなくても、朝起きて、顔を洗い、歯を磨き、ご飯を食べる。具体的な行動が今日1日をなんとか乗り越えるやる気を生み出します。気乗りがしない仕事でも、自分ができることからまずやりはじめる。机の上の書類の片付けからでもいいのです。なかなかアイデアが生まれなくてやる気がない提案書も、まずは手を動かして書き出してみる。手を使い、足を

使い、話し、考える。「身体を動かす」ということで脳が活発になり、やる気が徐々にアップしてきます。

ウォーミングアップ

朝起きていきなり夕食のようなお肉を食べたりしませんね。胃腸の負担を考えて、消化のいいものからとります。運動する前には準備運動があります。脳も臓器と考えれば、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。気がならない時も、**少しずつ動く**というのが脳の効果的な動かし方。いきなり高度ではむしろエネルギーの効率の悪い使い方です。徐々に簡単なことから、できることから。**負荷をコントロールして徐々にペースアップ**することです。やりたくない、という気持ちは横において、目の前のすべきことに集中し体を動かす。この時、**使えば疲れる**、という冒頭に話したことをお忘れなく。疲れのない程度のレベルで温存しましょう。やる気メカニズムを知ることで、あなたの潜在的な「やる気」が引き出されるはずですよ。