



## 新年を迎えて…「やる気」を出す方法



勉強をしないといけないのに、なかなかやる気が出ない。そんなことに悩んでいたりしませんか？ 学生はもちろん、大人になっても何かと付きまとう“勉強”。

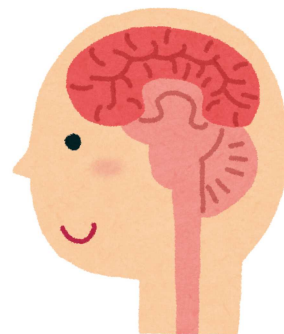
スキルアップのための自主的な学習や、会社から求められて外国語やその他の技能を習得しないといけないということもあるでしょう。

しかし、直接的な義務である仕事とは違い、勉強となるとなかなかやる気が出ず、気づけば後回しにしている、ということも少なくないのではないのでしょうか？

そこで今回は、だらだらしてしまう自分を退け、“勉強モード”にスッと切り替える方法を紹介したいと思います。

人間の「やる気」を大きく左右するのが、脳内で分泌される**ドーパミン**という神経伝達物質です。このドーパミンが分泌されると、人間はやる気に満ち、積極的に行動を起こすことができるようになります。しかし、このドーパミンを分泌する**側坐核**と呼ばれる部分、実は**この部位が活性化するのは「実際に行動を起こしているとき」**なのです。

例えば、スマホをいじってダラダラしているときや何となく惰性でテレビを見ている間などには、この側坐核は活性化せず、ドーパミンも分泌されなくなってしまう。そうしていつまでもやる気が出ない、ダラダラと過ごしてしまう、という悪循環に陥ってしまうのです。



### 何よりもまず行動を！

悪循環から抜け出すために、**最も効果的なのは「とにかく動く」**ということです。**やりはじめないと、やる気は出ません**。脳の側坐核が活動するとやる気が出るのですが、側坐核は、何かをやりはじめないと活動しないのです。

**やるためにやる気を出すのではなく、やる気を出すためにとりあえずやる**。悪循環を抜けるためには、そういう考え方の転換が必要になってきます。

ここで大切になってくるのは**“側坐核を活性化させること”**。そのためには、「**とりあえず机に座り、教材を開く**」だけでも効果があります。それだけでは物足りないのであれば「最初の数行を音読してみる」というのも、側坐核の活性化には役立ってくれるでしょう。



しかし「そんなやる気すらもない！」というときには、思い切って散歩に出たり、ジョギングをしたり、その場で軽くラジオ体操をしてみたり、

**とにかく気持ちよりも先に「身体を動かす」**

ということを試してみてください。適度な運動は、側坐核の活性化に非常に効果があり、身体を動かすことで「よし、やるか」と自然とやる気も湧いてくるのです。

## 報酬を大切に



人間の脳がドーパミンを分泌するとき、行動と並んで重要になるもう1つのキーワードが「報酬」です。人間の脳は、報酬を手にしたとき、もしくはそれを手にすると“意識したとき”に報酬系が作用し、ドーパミンが分泌される働きがあります。高い報酬を意識することで、辛くて長い仕事にも耐え抜くことができるというのは、この報酬系が作用してストレスの軽減ややる気の増進が行われているからなのです。

このことを利用して、勉強の後に報酬を設定することで、勉強に取り掛かるやる気を奮い立たせることができます。

しかし、このとき注意すべきは、人間は「高すぎる目標」や「困難過ぎる仕事」に対してはやる気を失いやすいということ。例えば、いきなり「5時間集中する!」、「この1冊を今日中に終わらせる」なんて目標を立てたところで、やる気なんて湧いてくるはずがありません。

そのため、まずは「**とりあえず30分集中したらおやつを食べよう**」、「**とりあえず10ページ進んだら休憩にしよう**」など、簡単に達成できる目標を立て、報酬を強く意識するのが重要です。そうすることで、勉強にとりかかるモチベーションはグッとアップしてくれるのです。

※ここでの「報酬」とは、お小遣いや品物を他人から与えられることではありません



## 音楽もドーパミンを出す

それでもなかなかやる気が湧いてこない、という人はやる気のための最終兵器、**音楽**を試してみてください。

カナダ・マギル大学の研究チームの発表では、**音楽にはドーパミンを大量に分泌させる働きがある**ことが明らかにされています。つまり、音楽は聴くだけでやる気を奮わせる、いわば「起爆剤」になってくれるのです。



勉強は続けるよりも、実は取り掛かることの方が難しいかもしれません。ですが、「**考える前にとりあえずやってみる**」ことを続け、習慣にすることで苦には感じられなくなってくるはずです。東大生の経験談を聞くとよく「特別なことはやっていない」と言っていますね。勉強はやっていないはずはないのですが、習慣化されているために「当たり前前のことをやっていただけ」と感じられるのでしょう。

引用元：STUDY HACKER HP

これを  
習慣に!

あれこれ考えず...

あ、勉強の時間...

とりあえずやってみる!

↓ここはスキップ!

嫌だなあ...

