

カウンセリングルーム通信

第10号 (2022年10月号)

私の「やる気スイッチ」はどこにある？ 先延ばし癖をやめるには・・・

『課題の提出期限がせまっているけどなかなか取りかかれない』『面倒なこと、苦手なことはつい先延ばしにしてしまう』『やらなければいけないことはわかっているのに気持ちが乗らない』など、このようなことが続くと『どうして自分はこんなに意志が弱いんだろう…』と落ち込んでしまいませんか？ でも、自分を責めないでください。私たちがすぐに動けないのは、人間の脳の仕組みがそうなっているからなのです。

「やる気のスイッチ」は脳の中にあります。その場所は「淡蒼球」と呼ばれます。種のように小さな部分ですが、ここが活発に働くと、やる気や意欲がある状態＝やる気スイッチがオンと考えられます。でも、この淡蒼球のスイッチは自分の意志でオンにすることはできません。オンにするには別の場所を上手に刺激する必要があります。



刺激する脳の部位・方法をご紹介します。

① **運動野**：骨や筋肉に運動の命令を出す脳の部位です。やる気は出るまで待つものではありません。また先延ばしは意志が弱いからではありません。とりあえず行動を起こせばスイッチが入り、気持ちは後からついてきます。まずはちょっとしたことから始めましょう。

例) すぐに着手できるようデスクトップに課題を置いておく
とにかく1行だけでも書いてみる、など。

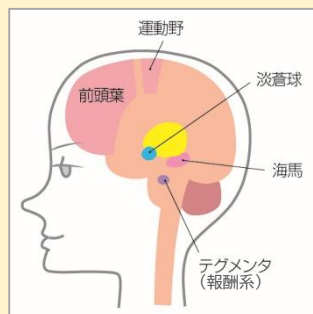
② **海馬**：記憶に関係する「海馬」は、マンネリな状態では元気になりません。日常に変化をつけることで海馬は活発になり、やる気に火がつきます。

例) いつもと違う場所で、暗記したり作業する、など。

③ **報酬系**：脳の中には「報酬系」と呼ばれる快感と関係する神経回路があります。この報酬系が刺激されると「楽しい」「気持ちいい」「嬉しい」という感情が生まれ、やる気のスイッチがオンになります。

例) 小さな達成感が報酬になる。スモールステップでやるべきことを区切ってすすむ。

④ **前頭葉**：大脳の前部にある思考や感情にかかわる部位。「こうなりたい」という自分をイメージしましょう。その思いが強いほど脳は思い込むクセがあります。イメージし、なりきることで前頭葉がその強い思い込みによってダメされ、淡蒼球のスイッチも連動してオンになります。



やる気スイッチは、私たちの脳にあります。自分に合った方法で、やる気スイッチをオンにしていきましょう。

それでも、『気持ちが落ち込みすぎて動き出せない』『YouTubeを見始めるとどうしても止まらない』『オンラインゲームを始めるといつの間にか時間が経っている』など、自分で自分をコントロールできなくなっているときには、上記でもスイッチが入らないことがあります。そういう場合は、背景に様々な事情やストレスが潜んでいる可能性があります。そんなときは、ぜひ 体育・保健センター カウンセリングルームにご相談ください。一人で悩まずに、一緒に解決に向けて動き出しましょう。

