



やる気を生み出し継続し続ける 科学的手法

あけましておめでとうございます。
あけぼの通信です。2021年も張り切って情報発信をしていきます。

最近ビジネスマンの方々に仕事や勉強、ダイエットにも役に立つモチベーション関連のテーマが多いですが、今年一発目の1月号もやる気に関しての内容です。

今回のテーマはいくつかの研究者が提案するやる気と集中力を上げる方法になります。

皆さんは、目標を達成する、成し遂げる上で一番大切なことはなんだと思われますか？
目標を明確にする、人一倍行動をする、計画を綿密に立てるなど様々あると思います。

ただ、その中でこれができなければそもそもうまくいかないのではないかと思われるのが**継続すること**だと思います。

例えば、ダイエットで例えると、そもそも継続できず三日坊主で終わっては、どれだけハードなものを行っても結果には繋がりにくいですね。

そんな、成功に直結するような継続力に繋がるような心理学の発見に関する内容ですのでじっくり読んでみてくださいね。

まず、テレビなどで有名な脳科学者の茂木健一郎氏は、「何かに取り組んだり行動したりするのに“やる気”は必要ない」と断言しています。そして、**やる気がないことを言い訳にして行動しないことの方が問題である**と述べています。



人間の「やる気」は、脳内で分泌される神経伝達物質・ドーパミンによって引き起こされます。ドーパミンが分泌されるのは、**脳の“側坐核”と呼ばれる部分**。実はこの“側坐核”が活性化されるには、実際に行動を起こさなければならないのです。

つまり、「このゲームをクリアしたら勉強に取りかかろう」「友だちのSNSをチェックしてから資格の勉強をしよう」と、ただスマートフォンをいじっていても、側坐核は一向に活性化されません。

それゆえにドーパミンも分泌されず、やる気が出るどころかいつまでたっても怠ける状況から抜け出せないのです。

東京大学薬学部の池谷裕二教授は、そもそも「やる気」という言葉は、「やる気」のない人間によって創作された虚構ということを前提として、「やる気を出すための方法」を考えるほど無駄なことはないと断言しています。

つまり、私たちが普段からアテにしている「やる気」とは幻想のようなものであり、そもそも何かをやる前からやる気を出すことは不可能なのだそうです。

やる気が出ないからこそ立ち上がる、参考書をめくる、手を動かす。「行動することでしかやる気は引き出せない」ということを覚えておきましょう。

このようにやる気については幻想だということでも辛辣な考え方もあるそうで、私みたいな人間は悲しくなってしまうかもしれませんが、落ち込まないでください。

とりあえず動くことが大切であるとわかったところで、ここからは最初のアクションとして何をすべきかを考えていきます。

まずは手っ取り早く、一番簡単なことから始めましょう。最初のハードルは楽々と飛び越えられるものが多いですね。たとえば、1ページだけ読むつもりで参考書を開きます。読み進めるうちに心理的負担が軽くなり、「この勢いであと3ページ進めようかな」とエンジンがかかってくるのです。

ドイツの心理学者・クレベリンは、この状態を「**作業興奮**」と名づけました。**作業興奮が発生するのは、動き始めてから5分～10分程度と言われている**ので、「とりあえず5分だけやろうかな」と軽い気持ちで行動すれば、いつのまにか30分以上たっていた！ということも。

また、動き始めるきっかけは勉強以外でも構いません。机の上を整理するなど勉強する環境を整えることからスタートすれば、その行動に気持ちが後押しされるはずですよ。

目に入る余計なものをしまったり、落ち着いて勉強ができるアイテムを揃えたりするなど、自分の集中力を高める環境を把握しておくといいでしょう。

手足を動かすことも脳の側坐核に刺激を与えて、ドーパミンが分泌されます。スポーツのウォーミングアップのように、軽く身体を動かすだけでもじわじわとやる気になってくるので、ストレッチをするのもおすすめです。

明確な目標を持つことは頑張る原動力になります。しかし、高すぎる目標を設定して「叶わない」と感じてしまうと、モチベーションが下がってしまうので注意が必要です。



そこで脳科学者の澤口俊之先生は、**目標値の上下に幅を持たせる『レンジ法』という目標設定の方法**をすすめています。

ひとつの到達点のみに固執してしまったばかりに、目標達成が困難に感じられて挫折を招いてしまうことはよくあります。

最初から「今日は10ページ進めるぞ」を意気込んでしまうと、いざ行動を起こす時に「10ページなんて無理かも」と怖気づいてしまいますが、

「今日は5ページから15ページくらいまで進めよう」と目標に幅を持たせることで、5ページまでは簡単にこなせそうな気がしてきませんか？

このように目標値の上下に幅を持たせると、その下限にはたやすく到達できるため、さらに頑張ろうという意欲も湧きます。

最終的に当初の設定よりももっと高い到達点に達することができるので、数字を限定しないでゆるめの目標を設定するといいでしょう。

ぜひ、皆さんも作業興奮を活用して目標に幅を持たせてがんばってみてくださいね！

会社情報

社名 曙建設株式会社
ホームページ

<http://akebono-con.co.jp/>



曙建設株式会社