

やる気とは何か？やる気スイッチとは何か？

末松 英恵

◎やる気がない、やる気が出ないとき

- ・欲求に負けるとき（眠い時、おなかすいた時）
- ・イライラしているとき
- ・興味がない、面倒くさい、魅力を感じない
- ・単調な作業、時間と労力の無駄

◎やる気とは何か？

- ・好奇心、いきおい
- ・頑張ろうとしようとする気持ち
- ・行動しようとする気持ち
- ・目標、目的に向けて生み出されるもの
- ・追い込まれて生み出されるもの
→ 危機感 → 否定的（受け身的）なやる気



目的に向かって
自らの意志で肯定的に
物事に取り組むこと。

目的に向かって、自らの意志で肯定的に物事に活動しようとする気持ちが生まれたときにやる気スイッチが ON ということを定義づける。

◎やる気スイッチの発見！！

やる気スイッチが科学的にあると証明されている。やる気は脳と密接に関係している。やる気スイッチは依存や快楽と関係があるとされる脳の器官の線条体であるとされている。線条体が活発化することによってやる気生まれる！！

◎やる気スイッチを ON にする方法

- 1, 体を動かす
- 2, 力強いポーズをとる
- 3, 簡単なパズルをする
→ 達成感を得ることができる。小さな成功を繰り返すことで線条体が活性化する。
- 4, ポジティブな言葉を使う（ほめ言葉）

◎今後の課題

目的に向かって、自らの意志で肯定的に物事に取り組めるきっかけづくり、工夫した導入の方法を考えていきたい。