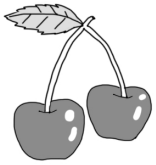
やわらかtimes

５月号



やる気スイッチをONにするには

やる気にあふれていた４月から一転、連休が明けてみると全然やる気が出ない…。体や心の不調を感じやすいのがこの季節。一度、その状態になってしまったらなかなかやる気を取り戻すのは難しいですよね。

しかし、やる気が出なくなってしまった時やる気を起こす方法を知っていたら辛い状態から早めに抜け出せます。

そもそも、やる気はどういうメカニズムで発生しているのかというと「体を動かす（行動）」や「感情の起伏」脳内が活性化し、快感や意欲を司る「ドーパミン」という神経物質が放出されて「やる気」が生まれます。特にそんな気はなかったのに部屋を片付け始めたら、いつのまにか大掃除になっていた…そんな経験はありませんか？「片付け」という行動が脳を刺激して「やる気」が生まれ、また行動する力になります。しかし、やる気が出ないからといつまでも動かずにいるとなかなかやる気のスイッチはONになってくれません。

とはいえ、やる気が０の時にはエンジンをかけるための行動が必要なことも。そこで今回はやる気を出すために試してほしい方法をご紹介します。

メリットを書き出す

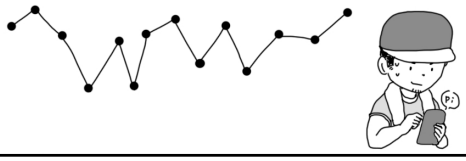
それをすることによって
自分にどんなメリットがあるのか
紙に書き出してみましょう。
なるべくリアルに想像できるように
具体的に沢山書き込むと◎。
例えばダイエットへのやる気を出すなら
「痩せる」の一言だけですませずに
「あのパンツがまた履ける」
「顔のラインがすっきりする」etc…
想像して楽しくなるようなメモにしましょう。

小さな目標をいくつも立てる

メリットは頭で理解しているのに
行動に移すのがおっくうな時も
ありますよね。
最終目標を達成するために、
小さな目標を何個も立てましょう。
ダイエットの例であれば、
「５分だけでも外に出て歩く」
「買い物に行った時お菓子を買わない」
小さな目標でいいんです。
たとえ小さくても、人は目標を達成すると
ドーパミンを放出し、やる気回路を動かし始めます。

経過を「見える」ようにする

どんなに頑張っていても、
人間の記憶には限界があり
頑張っていたことを忘れてしまいます。
「今日は何をした」という日記をつけたり
体重やランニングのタイムを
グラフやアプリに残したり
結果が出ていれば大きな自信につながり
たとえ出ていなくても、
ここまで頑張ってきたという記録が
達成感を与えてくれます。
せっかくの頑張り、記録に残さなければ勿体無い！
ぜひ、１日の終わりに経過を記録してみて下さい。



一度別のことに目を向ける

そこまでやっても、人間は飽きてしまう生き物。
目標もだいたい達成してしまうと、これ以上やることに
なんだか意味を見出せなくなることもあります。
そんな時は、一度別のことに目を向けてみましょう。
久しぶりに会う友人と食事に行ったり
いつもとは違う道から帰ってみたり、
何か習い事を始めてみたり…
一旦今までの目標から離れることで、冷静に目標を
見つめ直すことができますし
新しい目標が見つかるかもしれません。
肝心なのは「考えすぎずに行動してみること」。
体と心を動かすことで、やる気スイッチはONになります。