



まずは動く。とにかく動く。

朝起きるのが苦手な人は、しっかりと目が覚めるまで待って起き上がらろうと考えずに、とにかく布団から出ること。勉強もそう。取り組み始める前は面倒に思っても、とりあえず始めたらノってくる。受験勉強への「やる気」の出し方なら、合格したい大学の下見も効果的だ。目的の場所に体を持っていく、実際に教室に入って授業を受けている様子を想像してみる。そうして体を動かし、脳に刺激を与えることで「やる気」は出るのだ。

「やる気」は出ない…是非今年は「まずは動く」ということに意識を向けてみて欲しいと思います。
（説明を分かりやすくするために、かなり省略しています。（特に脳の部分）興味のある人は調べてみてください。）

参考：『やる気は脳ではなく体や環境から生まれる』池谷裕二准教授

JANUARY 1 月 睦月 <月訓：努力>

1	金	元日	17	日	（大学入学共通テスト）
2	土	閉門	18	月	1・2 年朝礼 身だしなみ指導
3	日	閉門	19	火	実力診断テスト 1～3 限
4	月		20	水	
5	火		21	木	進学模試
6	水		22	金	
7	木	3 学期始業式	23	土	
8	金	課題試験 学習支援教室 ～2/12	24	日	全商簿記実務検定（校内） 第 3 回実用英語技能検定（1 次）
9	土		25	月	
10	日		26	火	推薦入試準備（3 限授業＋昼食＋準備）
11	月	成人の日	27	水	推薦入試
12	火	チャレンジ 0 週 課題試験	28	木	
13	水	執行部合同会 15:50	29	金	
14	木	常任委員会 15:50	30	土	
15	金	情報技術検定 16:00	31	日	全商情報処理検定（校内）
16	土	（大学入学共通テスト）			

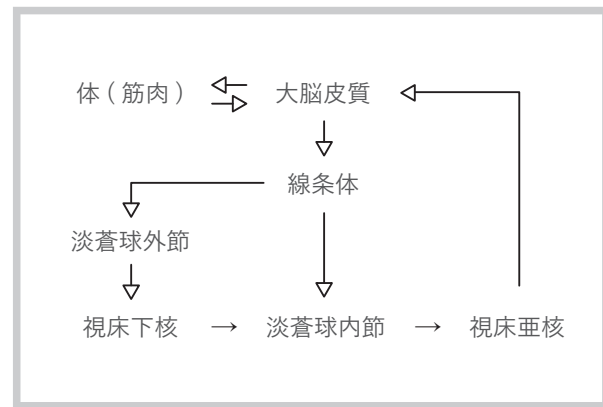
令和 3 年になり、心機一転！新たな目標をたて努力をしようと考えている皆さん、素晴らしいです。頑張ってください。応援しています！しかしその一方で、「やらなきゃいけないのは分かるけど・・・やる気でないなあ。」とモダモダしている人もたくさんいるのではないのでしょうか？

ということで、そんな皆さんのために今回の学年通信では『脳科学からみる「やる気を出す方法」』を紹介します。

「やる気」は出てこない！（?）

そもそも「やる気」とは何だろうか？「やる気」は脳の中にはない。だから「やる気を出せ」と言われても出せるものではない。（!）では、勉強や仕事に対して「やる気が出る」とはどういうことなのか。

「やる気」があるというのは、モチベーションが高い状態であるといえる。モチベーションは脳基底核の一部である淡蒼球（たんそうきゅう）から送り出される信号によって高い状態になるのだが、ここで重要なのは、淡蒼球を活動させるのは脳そのものではなく体であるということだ。脳皮質からの信号で筋肉が収縮し、実際に体が動くと、その刺激が脳に戻ってくる。それと同時に脳皮質から線条体、淡蒼球にも信号が伝わる。この刺激のループが「やる気」に大きく関わっているのだ。



刺激のループ <図 1>

もう 1 つ「やる気」を解明するのに重要なことは、脳が外の環境を知る唯一の手がかりは体であるということだ。脳は固い頭蓋骨に覆われ、外の世界とのつながりはない。つまり五官や手足の動きなど、体を通じてしか脳は今の状況を知ることはできないのだ。それがよくわかる実験がある。

マンガの面白さも筋肉の動き次第！（?）

ある研究で、ペンを噛んだ状態でマンガを読むという実験を行った。ペンはストローのように縦に口に入れるのだが、くわえ方が 2 種類あって、1 つは歯をむき出しにするように噛み、もう 1 つは唇だけでくわえる方法だった。この状態で同じマンガを読んでみた。すると、くわえ方によってそのマンガの面白さに差がでたのだ。具体的には、歯をむき出し「いーっ」と噛んだくわえ方をした方が面白いと感じた。やってみると分かりやすいが、この「いーっ」とくわえる表情筋の使い方が笑顔をつくる時のそれと似ている。ここで先述した、「脳は体を通じてしか今の状況を知ることはできない」をいうのを思い出して欲しい。この時の脳は今の体の状態、つまり「笑顔でいること」しか分からない。笑顔でいる以上、つまらないと思っていでは矛盾する。だからペンを唇でくわえているだけよりも面白いと感じさせられるのだ。「面白い」から「笑う」のではなく、「笑う」から「面白い」。「やる気」も同様。脳よりも体や環境側の条件を考えないと意味がないのだ。