

学生相談室たより 第7号 2021.7月

いかがお過ごしですか？今月は“やる気スイッチ”のお話です。

「うまくいった」「ほめられた」という体験があると、脳の中で神経伝達物質のドーパミンが放出され、快感を生みます。この**成功体験**が“やる気スイッチ（線条体の活性化のこと）”です。スイッチが入ると脳は「もっとやりたい」「続けたい」と思うようになり、さらに脳内回路は強化されます。

繰り返し練習したり、勉強を続けることがスキルUP、学力向上につながることは皆さんもご存じの通りですが、是非、その際には、ポジティブな気持ちで取り組みましょう。ほめてくれる人がいないときは、自分で自分をたくさんほめて認めてあげてください。

行動と快感を結び付ける強化学習のサイクルが、あなたの“やる気スイッチ”を維持します。



※近年はリハビリによる運動機能回復にとっても、“やる気”が大切であることが、脳科学的に証明されたそうです。モチベーションややる気を司る側坐核（前脳に位置し報酬や意欲等高次機能を司る）が運動機能を司る運動野の活動を活性化し運動機能の回復を支えています。

ある**行動をしたらほめる**ということを**繰り返す**と、線条体（側坐核は腹側線条体にあります）を開始し、その行動の予兆を感じただけで線条体が活性化するようになります。意欲を高く持ち、楽しんでリハビリを行うことで回復も早まるそうです。（参考文献『脳と心の科学』）

*** 学生相談室開室予定日 ***

7/1・20、8/3

※予約は電話かメールでお願いいたします。

• 学生支援課 TEL：027-329-8140・8141

Mail：gakuseika@ikuei-g.ac.jp

• 保健室 TEL：027-329-8142

Mail：hokenshitsu@ikuei-g.ac.jp

* 開室日等の変更はメールにて連絡いたします。