

学生相談室たより 第19号 2022.7月

いかがお過ごしですか？“やる気スイッチ”のお話です。

➢「うまかった」「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。



➢やる気が起きるまで少し時間がかかります。

「気分が乗ってきたらやろう」ではいつまでたってもスイッチは入りません。

ポイントは、気分が乗らなくても

- ① 最低 10 分間継続 ② 簡単な作業に小分け ③ 1 つの作業に集中 ④ 喜ぶ(ほめる)

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るのです。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。勉強だけでなくスポーツにも“やる気スイッチ”を活用してみてください。

学生相談室開室予定日

6月7・16日、7月5・14日

8月2日、9月20・29日、10月4・20日、11月1・22日

12月6・15日、1月12・17日、2月9・14日、3月9・14日

※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