

ふじ い
藤 井

せんせい

ともえ先生のとってもしゃべり話

さくさくパンダEXさん、ふふぷりんさん 感想ありがとう！今回は
ペンネーム さくさくパンダさんから、「やる気を出す方法」についての
リクエストがあったので、そのお話にします。

やる気を出す方法 ～ 君だけのやる気スイッチは、自分で押せます!! ～

① 睡眠を6時間以上とる。

やる気がでない時、何も手につかない時は脳が疲れている状態である可能性が
あります。まずは生活習慣を見直し、脳疲労の回復に努めましょう。

② まずは5分から始めて、やる気スイッチをONにする。

睡眠がしっかりとれた状態でも、やる気が出ない時、まずは
5分だけ簡単な作業でもいいので、勉強などのしなければなら
ないことをしてみましょう。すると、脳のやる気スイッチである
「側坐核」が刺激され、やる気物質である「ドーパミン」の
分泌が促されて、どんどんやる気がわいて、集中してできるようになりますよ！



やる気スイッチの正体

③ パワーポーズで脳をダメす



今から〇〇するぞ！
うおー!!!
ボディーランゲージの研究者である、ハーバード大学のアミーカティ
教授は、パワーポーズをとるだけで、テストステロン（意欲に関連した
ホルモン）が増加し、ストレスホルモンが低下し、やる気がアップする
と報告しています。図のようにすることを宣言して、大声を出すと
よいです。大声が出せない場合は、パワーポーズを1分間
とるだけでも、脳がやる気がある状態だとダメされ、やる気アップの効果が
あります。

この方法以外にも、計画を立てる、テンションを上げる音楽をきく、勉強しているふりを5分以上する、
スマホ・ネットを切るなどの方法があります。自分に合った方法を見つけてみてくださいね！

きりとり 糸線ー感想・リクエストお待ちしております。ー

(ペンネーム：)