



こころの森 メッセージ

やる気を出し、継続させるコツ。

やる気は、動いてから出る

やる気が出ないから、やれない、、、
そう考えることは多いと思います。

ところで、“作業興奮”って知っていますか？

脳の神経は、作業してから、興奮するという現象です。

脳科学的に、やる気は、動いてから出るものなのです。

例えば、勉強のやる気はないけれど、勉強を始めるとやる気が出たという感じです。

やる気が出ないからと、動かなければ、いつまで経ってもやる気が出ないということになります。

何事も、とりあえず、動きましょう。

やる気は、日課で決まる

毎日、やることが決まっていれば、やる気の有無に関係なく、とりあえず、動くことになります。

日課を決めて、とりあえず動けば、やる気を確認出来ますね。

これを“日課療法”と言います。

学校の時間割のように“日課”を決めて、あとはそれに従って動くだけ、、、なんていう治療方法です。

例えば、午前中は図書館へ行き、午後は運動するとかと言う感じです。

日課に従って動けば、“作業興奮”が起こりやすく、やる気が出るのです。

やる気を出すなら、日課を作りましょう。

藤沢で講演して来ました

令和3年6月3日

ウエルビー藤沢にて

テーマは、“あなたの未来を創る健康へのストーリー”でした。

オンラインでのズーム視聴も含めて 100 名程の参加者がいました。

内容は、私の経験や社会的に成功している人達の成功曲線についてです。

これを知ると、定めた目標を達成させる確率が高まるという内容です。

このような機会に恵まれ感謝です。

