

「やる気スイッチ」は実在する！すごく単純な押し方、知っていますか？

やる気が出ない、仕事がしんどい、集中力がない…。そんな悩みは科学の力で解消できる！？ハーバード大学、NASA、東大など、世界の最先端研究で明らかになった元気になる方法を紹介します。

■体が先でその後に脳は考える

各界の一流たちが実践している「やる気スイッチの入れ方」、それは「とにかくやり始めること」だそうです。

やらなければいけないことがあるのに、どうも気乗りしないということは、たくさんあります。本当は、テスト勉強をしなくてはいけないのに、気づくと部屋の掃除や本棚の整理を始めていて、これがはかどること、はかどること…。そんな経験をしたことがある人も多いのではないのでしょうか？

実は、この現象にはちゃんと理由があります。

よく「やる気スイッチ」と言いますが、実はこれ、本当に存在するのです。

ただし、どこかのツボを押せば入るといったものではありません。

この、「やる気スイッチ」を入れるベストな方法は、これとにかくやり始めること。

「そんな当たり前のことを言うな」「それができたら苦労しない」と、怒られてしまうかもしれませんが、脳と体の関係を見てみると、人間は「やり始めれば集中する」ようになっている、というよりも、「やり始めなければ集中ができない」ようになっているのです。

つまり、勉強しなくてはいけないなら、まずは机に向かって、教科書なり参考書なりを開き、ノートに書き込みをする。

このように、「やり出す」ことで、だんだんとノッてくるのです。

人間はこれまで、「何かをする時、まずは頭で考えてから脳で命令を出して行動を起こしている」と考えられてきました。

ところが、心理学や脳科学の世界では、人は「行動してから考える」というのが常識になりつつあるのです。

たとえば、じゃんけんをします。仮にチョキを出すとしますね。その際、実は心の中で「チョキを出そう」と意識するよりも先に、「チョキを出せ」という筋肉への命令が脳から発されているのです。そして、チョキを出そうとしている体の動きを受けて、心の中で「チョキを出すぞ！」と考え始めます。

脳の働きを測定してみると、その順番がはっきり分かるそうです。

アメリカの生理学者、リベットらが行った実験では、動作を行う準備のため送られる信号が、動作を行う意識の信号よりも、350mm 秒も早かったことが分かっています。

つまり、考える・心で念じることより、実際の動作の方が脳に与える影響は強い

のです。

さらにもう一つ。

脳には、一度その行動を始めると、のめり込んでしまうという性質があります。

脳にある「淡蒼球 (たんそうきゅう)」という部分が、やる気の「スイッチ」なのですが、一度作業を始めると、この「やる気スイッチ」が入り、やめられなくなってしまいます。

テスト勉強中に始めた掃除が、モリモリ進んでしまうのは、そのせいなのです。

寝る前に、何の気なしに漫画の1巻を読み始めたら、ついつい全巻読んでしまった…といったことも、このような脳の性質から起こる現象なのです。

このようなことから、「やる気スイッチ」を入れる方法は、「四の五の言わずにやり始めるに尽きる！」というわけです。

ただ、「やり始める」ためには、1つだけポイントがあります。

それは、やりたくないことをやるための障害を、できるだけ減らしておくこと。

以前、小説家の村上春樹さんから聞いた話なのですが、村上さんは、毎日必ず4～5時間、机に向かう時間を決めているそうです。

書くことが決まっても、決まっていなくても、とにかく机に向かう。

そうすることで、スイッチが入るのだと言います。

村上さんのこの習慣は、アメリカの有名な作家から来ているようです。その人は、自分が文章を書くのに適したデスクを1つ定めることも勧めています。原稿用紙と万年筆と資料を備えて、いつでも仕事ができる状態にしておくのです。

皆さんも、普段からデスク周りを整理整頓しておいたり、やるべきことに集中できるように、家の中をきれいにしておいたりすると、スムーズに片付きやすくなると思います。

「やりたくないなあ…」と、頭で思うよりも先に行動！！

これが、現在 わかっている究極の「やる気スイッチ」、そして「元気スイッチ」なのです。

