



スクールカウンセラーだよ！ No.7

2021. 9. 28

スクールカウンセラー

「やる気を出すには・・・やればいい！」

「いやいや、そのやる気がないから行動できないんだよ・・・」と言いたくなりますが、**やる気を出す場所は脳の側坐核にあり、**その神経細胞が活動すればやる気が出るという仕組みです。

この**側坐核は、なんと、何かをやり始めないと活動しないので、「やる気を出すにはやりはじめるしかない！」**。そう、「いつやるの?」「今でしょ!」なのです。

「やる気を出すコツは、目標は小刻みに！」

達成感が、やる気を維持させるドーパミンという物質を出させます。ですから達成感という快楽をいかに味わうかということ、**「目標は小刻みに」**すること。

「今日はここまでやろう」とか、「1時間でこれをやろう」と実行可能な目標を立てると、**目標を達成するたびに快楽物質が出て、やる気を維持できます。**

「失敗が人を賢くする！」

サルを使った実験では、**ミスをしたサルの方が記憶の定着率が良い**のです。脳は消去法のように「ミスをした方向に進まないことで道を選ぶ」という性質があります。**間違えることは、脳にとっては飛躍のチャンス**なのです。

失敗や失恋が人を賢くさせるのは、このせいです。

参考図書：「海馬 脳は疲れない」池谷裕二・糸井重里 著

＜10月の来校日＞ 12時～4時

10月 1日（金）	5日（火）	12日（火）
19日（火）	22日（金）	29日（金）



あなたの「What's good? (いいこと、うれしいこと)」を教えてね！