



# 上手に時間を使うには？

～やりたいのに取り掛かれないあなたへ～



やりたいことや、やらなければならないことがあるのに、つついダラダラ過ごしてしまうことってありますよね。そんな時のために、科学的に正しいやる気の出し方、スイッチの入れ方を紹介します。

## やる気って何？どこからやってくるの？

なかなか自分の思い通りにならない「やる気」。そもそも「やる気」って何なのでしょう？実は脳の研究によって、その性質が突き止められています。

→脳からやる気を引き出すスイッチが4つ存在する。



## やる気を出す4つのスイッチ

①体を動かす



②いつもと違うことをする



③自分にごほうびを与える



④思い込む  
なりきる



## いろいろなやり方

やる気の出し方の具体例を紹介します。

4種類のスイッチが基本ですが、組み合わせることでいろいろな方法が生み出されます。

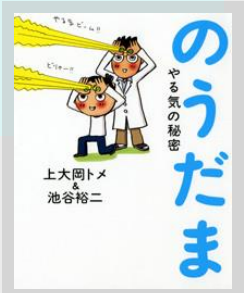
例として、ランニングに取りかかる場合について考えてみましょう。「カタチから入る」ために新しいシューズを買ってみます。それ自体が、「②いつもと違うことをする」に当たります。そして、新しいシューズに実際に足を通し（これが「①体を動かす」）、走っている自分の姿を想像するというのが「④思い込む、なりきる」です。ここまで終えたとき、もう既に走り出したいという気持ちになっていることでしょう。

おすすめです！

- ・カタチから入る:①②④
- ・最初の目標は小さく:③
- ・友達と一緒にやる:②
- ・気分がのらなくても、とにかくその場に行く:①
- ・自分でお金を払う:②③



…など他にもいろいろ。詳しくは書籍で！



参考文献：『のうだま』上大岡トメ&池谷裕二 著 (幻冬舎)  
修悠館の図書室にも置いてあるので、詳しく知りたい方はぜひ読んでみてください。  
学校司書 長坂先生おすすめの本です。