



# カウンセリング室だより

やる気スイッチの入れ方

カウンセラー 水内良子

9月末ですね、もうすぐ3クォーターが始まりますね…。長い夏休みが終わり、暗澹たる気持ちの学生さんも多いのではないのでしょうか？後期は、進級や卒業において勝負の時期になります。そろそろ夏休みののんびりモードから、新学期モードに生活リズムや気持ちを切りかえていかないといけません。

カウンセリングの中でも「やる気スイッチがどこにあるのか分からない」、「とりかかるのに異常に時間がかかるんだけど…」といった話題がよく出てきます。そうですね、私も同じく…です。どうせやらなきゃいけないんだから、さっさと終わらせてしまえばどんなに効率的で気持ちも楽になるか。まさに今、そういった気持ちで9月のカウンセラーエッセイを書いています。そんな「やる気スイッチ探し中」の皆さん（わたし）のために、精神医学・心理学的な「やる気スイッチの入れ方」を調べてみました。

やる気スイッチは、脳の「側坐核」という部分にあり、側坐核からドーパミンが分泌されることでやる気が湧いてくるのだとか。今すぐ側坐核を押したいところですが、脳みそは直接押せません。かたちから入って、脳をだまして側坐核を興奮させる、というのがミソのようです。

1. パワーポーズで叫ぶ：仁王立ち、ガッツポーズで「今から仕事をはじめろ！うおー！」と大声で叫ぶ方法。個人的には「え？恥ずかしくない？」とハードルが高いと感じますが、スポーツの試合の前に円陣組んで声出しするのと同じような効果がありそうですね。大声が出せないときには、パワーポーズをとるだけでも効果ありだそうです。
2. 人に宣言する：人は言葉で自分の考えを公開するとその考えを最後まで守ろうとする（「公開宣言効果」）、人は自分の言葉と言動が一致しないとストレスを受けるため、一致させて精神的安定を求める傾向がある（「認知不協和理論」）、こういった心理特性を使って、自分を“せざるを得ない状況”に追い込む方法ですね。
3. とりあえず何か始める：10分でも良いです、勉強のふりでもよいです。脳がだまされて、側坐核にスイッチが入るかもしれません。ToDoリストを作って、一番楽に終わらせられそうなもの、取りかかりやすいものだけでもやってみるといってもおすすめです。

以上、やる気スイッチ、見つけられそうでしょうか？

皆さんが10月からの後期のスタートをうまく切って、充実感・達成感をもって過ごせることを願っています。

『精神科医が教えるストレスフリー超大全—人生のあらゆる「悩み・不安・疲れ」をなくすためのリスト』樺沢紫苑 著 ダイアモンド社





## 特集

### 「雑談について考えよう」



10月から3Qが始まります。前期で仲良くしていた友だちも、長期休暇で会わない日が続くと、なんだか緊張したり、少し話題に困ったりするかもしれません。また、自分はもともと雑談が苦手で…という方もいるかと思います。

3Qから気楽に過ごすためにも、雑談について考えたいと思います。

#### 雑談への思い込みはありませんか？

雑談が苦手…という方の中には、気づかぬうちに雑談への思い込みを抱いている方がいるようです。雑談なので、自分の話でも相手の話でも、オチのない話でも、沈黙してもOKで、その場を共有することの方が大切です。雑談に思い込みがないかどうか、確かめてみましょう👉



相手を楽しませなきゃ…  
有意義な話をしなきゃ…  
沈黙せずテンポよく話さなきゃ…  
→よくある思い込み（誤解）

自分が話しやすい・相手に聞きやすい話題の例：

大学の話（授業や時間割、部活・サークル、研究室、キャンパス…）  
テレビやSNS／最近のこと／興味をもっていること／季節・天気 等

#### 話の広がりや深まりを意識しましょう

話題を横に広げるのか、縦に深めるのかを意識してみましょう。  
ある程度展開したら、別の話題に変えてみましょう。

例：「授業が始まるね」

「○限の授業は難しいらしいね」

縦↓

「らしいね。テストも難しいのかなあ」

縦↓

「どうだろう。他には何の授業をとってる？」

横→

「○○。今日は夕方バイトもあるんだ」

横→

## カウンセラーからのお知らせ

#### 【カウンセリングWeb予約】

対面・遠隔選べます。気軽にご予約して下さい。

#### 【心理テストのご案内】

各種心理テストが無料で受けられます！就活等にも役立ちますよ。

#### 【カウンセリング室だよりバックナンバー】

生活に役立つ心理学特集やカウンセラーのエッセイです！

#### 【カウンセリング室HP】

こころの健康チェックや、メール相談も出来ますよー。

#### 【カウンセリング室公式Twitter】

カウンセリングやイベントのお知らせなど。フォロー待ってます♪

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池・山田	菊池・水内	山田	菊池・山田	水内・山田
飯塚	水内・山口 (PM)	山口・山田	水内・山口	水内・山口	山口
若松	山口 (AM)	—	菊池	—	菊池

#### カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
8月	42	77	18	137
2024年度	328	575	141	1044



#### ○ 感想を聞かせてください ○

カウンセリング室では、毎月カウンセリング室だよりを発行しています。今後より良い内容にしていけるためにも、フォームから皆さんの感想を聞かせてください。

<https://forms.office.com/r/4rGn9WxYSr>

