第 3 号　発行:2019 年 10 月

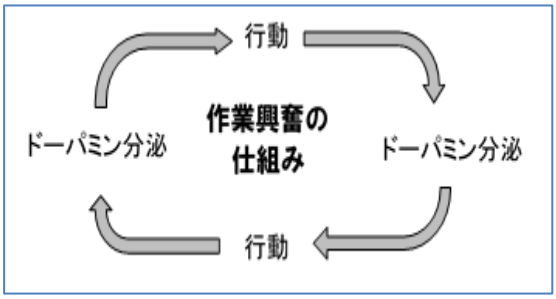
# 学生相談室だより

今年の夏も厳しい暑さが続きましたが、ようやく秋の気配を感じられるようになりましたね。これからは体を動かしたり何かを始めたりするのにちょうど良い季節です。でも、「やりたいとは思うけど、なかなかやる気が起きない…」という人はいませんか？今回は、「やる気」に関するお話です。

## ◇◇◇◇◇◇◇◇◇ あなたのやる気スイッチどこにある？ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇

レポートや資料作成、やらなきゃいけないのについつい後回しにしてしまうこと、よくありますよね。どうすれば「やる気」は出るのでしょうか？

心理学では「やる気」のことを「モチベーション」と呼び、目標に向かって行動を起こし、その行動を続ける過程を意味しています。やる気の基となるものは、脳から分泌されるドーパミンというホルモンで、脳の側坐核と呼ばれる部位から分泌されます。測坐核が刺激されることでドーパミンが分泌されやる気が出てくるのです。では、どうすれば側坐核を刺激することができるのでしょうか？この測坐核は少し厄介な性質があり、やる気を出そうといくら念じたり、人から叱咤激励されても活発には動いてはくれません。側坐核を刺激するためには取りあえずやってみるしかないのです。「やる気がないのにやってみる」、矛盾しているように思うかもしれませんが、例えば、部屋の片付けを例にすると、最初は面倒くさくて嫌々やっていたけれど、気がついたら模様替えまでしていたなんてことはありませんか？これは「作業興奮」と呼ばれ、作業により側坐核が刺激され活発に動き出し、ドーパミンが放出されたことによるものです。ドーパミンによりやる気が出てきて行動し、それによりさらに側坐核が刺激されドーパミンが出る・・・の循環です。逆を言えば、動かなければ側坐核は刺激されないのでドーパミンは分泌されず、やる気は起きません。やる気を出すためには、とにかくやってみることが重要です。自分の「やる気スイッチ」を押せるのは自分だけなのです。何事もずくを出していきましょう！




## 相談室開室状況・イベントのお知らせ

相談室開室時間

| | 1 限 | 2 限 | 3 限 | 4 限 | 5 限 |
|---|---|---|---|---|---|
| 月 | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 火 | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 水 | | ○ | ○ | ○ | |
| 木 | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 金 | | | | ○ | |

☆クリスマスリースを作ろう！☆

11 月 25 日（月）、26 日（火）のV限目に、クリスマスリースを作る会を企画しています。世界に一つだけのクリスマスリースを作ってみましょう！

イベントの詳細や申し込み方法は学内チラシをチェックしてください。

・ちょっとした相談から、体調・進路のこと等、どんな悩み相談でもOK！
・学生相談室は予約なしで利用することもできますが、**原則予約制**です。
・相談の予約をしたい場合は、**保健室**または**教務学生部**へどうぞ。
・開室時間（○）以外でも相談をお受けできる場合があります。まずはご連絡ください。