

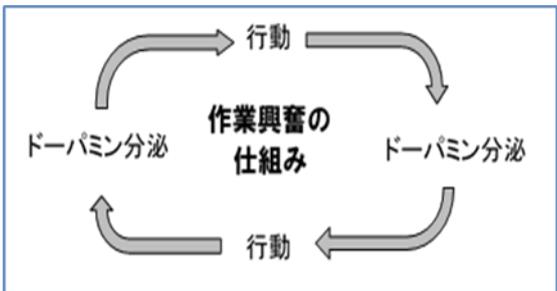
# 学生相談室だより

いよいよ夏休みです！今年はとても暑い夏になりそうですね。  
 試験や課題疲れ、暑さによる体調不良などの影響が心と身体に出やすい時期です。春学期の疲れをとるためにリフレッシュしましょう。  
 さて今回は、「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。側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？この側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たりし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、行動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、行動し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！



### 8月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### 9月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17

開室日 (10:00~16:00)

### 夏休み中の相談室開室のお知らせ

- ※夏休み中も開室しています。
- 東口キャンパスは閉室していますので、上野キャンパス相談室をご利用ください。
  - 事前予約してご利用ください。夏休み中の予約は、学生支援部にお電話でお願いします。
  - 対面による相談のほか、電話や Zoom による相談も行っています。
  - ちょっとした相談から体調・進路・対人関係など、様々な相談をお受けしています。