

Where is the やる気 switch ?

学生相談室だより 夏号（令和4年）

よく、「どうすればやる気が出ますか？」という質問を受けます。このやる気はどうして出たり出なかったりするのでしょうか？科学的に「やる気」を考えてみると、「ドーパミン」という脳内物質によって、やる気はもたらされ、中脳辺縁系の「側坐核」がドーパミンで刺激されると、やる気が出るそうです。

では、なぜやる気が出ないのでしょうか。その要因は、「やることが多くて漠然としている」「身体的や精神的に疲れている」「栄養やブドウ糖不足」「魅力や価値を感じない」「脳の病気」など様々です。

**性格や気持ちの弱さ、気合が足りないわけではありません！
自分なりの方法を見つけてやる気スイッチを ON にして下さい**



～ やる気を出すための HINTs ～

脳を刺激する

- ・ 目標を設定する
- ・ ご褒美を用意する
- ・ やることを具体的にイメージする



とりあえず行動する

- ・ 一番簡単なことから始める
- ・ 5分だけやってみる
- ・ 環境を整えることから始める
- ・ やることを紙に書き出す



体調を整える

- ・ しっかり睡眠をとる
- ・ 栄養バランスのとれた食事をとる
- ・ 適度な運動



調子を戻す

やる気を出したいのに何もやる気が起きない時、何も楽しくない時には、ぜひ相談室の利用を検討してみてください！



【お問い合わせ・相談予約】

五橋：022-393-4531

長町：022-302-5850

中央：022-217-0233

gakuseisoudan@seiyougakuin.ac.jp



WEBからの相談予約も可能です！

<https://onl.tw/Prng5nY>

	キャンパス	月	火	水	木	金
相談室の開室スケジュール	五橋			●		●
	長町		●		●	
	中央	●			●※	

※10:00～18:00まで開室。齊藤カウンセラー担当。