

## のうだまーやる気の秘密

～三日坊主の克服するに耳寄りの話～



今帰仁診療所 石川 清和

### 「のうだまーやる気の秘密」

上大岡トメ、池谷祐二著 幻冬社

「継続は力なり」「学問に王道なし」「千里の道も一歩から」と一つのことを継続することの大切さを説く言葉は多数ある。しかし、なかなか継続できないのが悩みの種でもある。新しい年を迎え、新しいことに取り組んだのに三日坊主に終わってしまった方へお勧めの本です。

東大の若手の精鋭脳科学者池谷氏がアイデアを出し、イラストレーターで単行本「キッパリ」などの著者上大岡氏がイラストつきの読みやすい本にまとめた。飽きる事を、科学的に解明し、継続する方法を科学的に説明する。中高生から読めるので、飽きっぽい子供がいたら贈ってあげたい一冊でもある。

新しいことを始めるとき、やる気になったとき淡蒼球が働いている。しかし、淡蒼球は自分の意思で動かすことのできない無意識の領域にあり、何かをすることによってスイッチを入れるしかない。

その主な方法が以下の4つである。

B Body 体を動かすことによって入るスイッチ、運動野にある。

E Experience いつもと違うことをする事によって入るスイッチ、海馬にある。

R Reward ご褒美をあげる事によって入るスイッチ、テグメンタにある。

I Ideomotor なりきる事によって入るスイッチで前頭葉にある。

私事で恐縮だが、中学生の頃毎日のように走っていた。部活に入っていたわけでもなく、夕方や朝とにかくランニングをしていた。短距離走が苦手なそれを克服するために始めたのだが

それが継続できたのも上記の4つのスイッチを知らず知らずのうちに押していたのだと思う。B 気乗りのしない日ととにかく靴を履いて玄関を出るようにしていた。家の近くを一周するだけでも良いと思って家を出ると、そのまますぐ帰ってくるときもあったが、走っているうちにやる気が出てきて走る距離を伸ばすこともあった。E コースは海岸だったり、川沿いの農道だったり、100m や長い階段を全力で走ったりと変化をつけていた。R しばらく続けることで、長距離が速くなっていた。クラスで1～2位を争うようになり、短距離では常に背中を見ながら走っていただけにとっても気持ちのいい事で、走ることが病みつきになった。I 走りながら長距離走のゴールをイメージし自分が勝者となってテープを切ることを想像しながら走ったりした。

今考えるともう一つ、小学校時代は短距離ではいつもどん尻で、女子よりも遅いという屈辱があったのも動機なのだと思う。

更に、実践編ではやる気のスイッチを押し、継続するための16の方法を伝授する。3日坊主は必ず克服できる、まずは動くことから始めてみませんか？

