

休校期間が始まりました。ダラダラ過ごしていませんか？ 本来なら学校が始まり、平日の昼間は勉強に励んでいる時間です。ですから、休校期間中の平日の昼間はダラダラ過ごしてはいけません。

「そんなこと言ったって、家じゃ勉強する気が起きませんよ」そんな声が聞こえてきそうです（そんな声に打ち勝ち、勉強に励んでいる人はとても偉いです）。そこで、今号は「やる気の出し方」について書いていきます。

「やる気が出ないから休む」という発想から脱却せよ

「勉強をしなければならぬけど、やる気が出ない」よくあることです。私も経験があります。そんな時、たいていの人は、「少し休んでから勉強しよう」と思って休むのではないのでしょうか。そして、休みの時間が延び延びになっていき、気づいたらかなり長い時間休んでいた。そんな経験はありませんか？（私はあります）

そもそも「やる気が出ないから休む」という発想はよっぽど疲れていて、**本当に何もできないときのみ有効**なのです。休むと称してスマートフォンをいじったり、漫画を読んだりしているのは逆効果です。

「やる気が出ないから休む」という発想から脱却しましょう。



人間は行動を起こすから「やる気」が出てくる

脳科学者の池谷裕二さんは、やる気について以下のように述べています。

そもそも「やる気」自体が存在しないものです。

「やる気」という言葉は、「やる気」のない人間によって創作された虚構なんです。

人間は、行動を起こすから「やる気」が出てくる生き物なんです。

仕事、勉強、家事などのやらないといけないことは、最初は面倒でも、やりはじめると気分がノッてきて作業がはかどる。そうした行動の結果を「やる気」が出たから…と考えているだけなんですよ。

面倒なときほどあれこれ考えずに、さっさと始めてしまえばいいんです。「やる気を出すにはどうすれば…」と考えるだけで行動しないことは、時間の無駄でしかありません。

（新R25 HPから抜粋）

しぶしぶ勉強を始めたものの、やっているうちに調子に乗って勉強が進んでいったという経験はありませんか？「行動を起こすことでやる気が出る」というのは脳科学的にも証明されているのです。だから、「やる気」が出ないときは、無理やりにでも行動に移すことが大事なのです。



行動を起こす方法

「行動を起こすからやる気が出てくるのは分かりました。でも、行動を起こす気にならないときはどうしたらいいですか？」そんな質問が聞こえてきそうです。「行動を起こすからやる気が出る」と頭では分かっている、「行動を起こす気が起きない」と感じることはよくあります。そういうときに行動を起こす方法を紹介します。

① できることから始める

いきなり勉強しようと思うからハードルが高いわけです。**まずは「机に座る」とか「勉強する場所に移動する」とか「ノートを出す」とか簡単なことから始めましょう。**

② 環境・服装を変える

「自分の部屋で勉強できない」という人は、例えばリビングで勉強をするなど、環境を変えると勉強できる場合があります。コロナウィルスによる外出自粛がなくなれば、学校や図書館など、外に勉強する環境を求めるのもよいでしょう。また、普段着だと勉強する気が起こらなくても、制服に着替えると勉強する気が起きることがあります。

要は、**自分が勉強しやすい環境を自分で作るのです。**

③ 他人を巻き込む

とはいえ、現在はコロナウィルスのために、あまり外出できない状況です。**家で勉強できないからといって、勉強できる環境を外に探し求めるのはやめましょう。**従って、家で勉強せざるをえない状況なのです。

家で勉強せざるをえない状況に追い込む方法を考えてみました。例えば保護者がいる場所で勉強することで、保護者の監視の目があって勉強せざるをえない状況に自分を追い込むことができるでしょう。また、友達と勉強の進捗状況を報告しあうことで、「あいつあそこまで進んだんや。負けられへんな」と勉強をするきっかけになるかもしれません。

このように他人を巻き込むことで勉強をするきっかけになります。

まとめ

「やる気が出ない」という前に、まず行動！行動を起こすと「やる気」が出ます。

大変な状況ですが、体調に気を付けて、規則正しい生活を送りましょう。



参考

新R25

「簡単にやる気を出す方法を教えてください！」→脳研究者「やる気なんて存在しない」

(URL <https://r25.jp/article/540681193689662300>)

※脳科学者の池谷裕二さんの著書『受験脳の作り方—脳科学で考える効率的学習法』

(新潮文庫)はおすすめの本です。脳科学から見た勉強法について学べます。

ぜひ一読することをすすめます。