

6月になりましたね！最近運動不足だったので、海辺を1時間だけ散歩したんですが、肌が真っ赤になってしまいました！何かおすすめの運動方法があったら教えてください♪



【「やる気が出ない」は気持ちの問題??】

やる気が出ないで、ぼーっとしてると、「もっとびしっとしなさい！やる気が出ないのは気持ちの問題よ！」と喝をいれられることがありますよね。今回はそんなやる気が出ない現象について脳の仕組みから説明をします。

やる気に関わる脳の部位には、考える脳（前頭皮質）と感じる脳（扁桃体）が大きくかかわっているとされています（DeRubeis,R.J.ら,2008）。考える脳には、計画をたてたり、問題を解決するにはどうしたらいいだろう？と高度な処理をする役割があります。感じる脳には喜びや悲しみ、恐怖を感じる役割があります。

疲れやストレスを長く感じると



考える脳
機能低下↓

・物事を否定的にとらえがちになる



感じる脳
暴走

・普段より不安になりやすく疲れやすくなる

結果



やる気が出なくなる

実はこの2つの部位は、疲れやストレスを長く感じると、いつも通りの役割ができなくなってしまいます。つまり、やる気は気持ちだけではなく、脳の働きにも問題があるんです！

そのため、やる気が出ないときは、①課題を細かく分けて無理なくできることから始めること②いつもより睡眠をとったりリラックスする活動をするのが大切です。

課題：部屋の掃除をする

- ✓ごみを集める
- ✓掃除機をかける
- ✓床をふく
- ✓レイアウトを考える



考える脳

機能上昇↑

結果



感じる脳

正常化

やる気が出てくる！

課題を細かく分ける & 十分な睡眠とリラックス活動

でも！やる気が出ない状態が1週間以上続いたら、ころころがもう限界！と言っているかもしれません。困った時はいつでもご相談ください。

6月は14日、21日
7月は5日、19日に学校にいます



あせらずゆっくりいこう