

令和6年度 1学期始業式 講話

○令和6年度1学期始業式の講話で、「やる気をどう出すか」についてお話させていただきました。その本の内容の一部紹介したいと思います。

「風邪薬はやる気を奪う？」

池谷：脳がうまくはたらくことにも興味があるでしょうが、みなさんがよく気にされるのは、「やる気をどう出すか」ではないでしょうか。「いざという時にやる気が出ない」と困りますよね。これは実は、科学的に言っても、アドバイスできるのは「実際にやってみなよ」という一言なんです。糸井さんはよく『ほぼ日刊イトイト新聞』で、「やってみるとおもしろいものがある」というようなことをおっしゃっていますよね？それは正しいのです。新しいものを前にしてつまらないと感じる時には、おもしろさが分かっていない場合や無知な場合がほとんどかもしれません。

糸井：ぼくは、ほとんどやる気の少ない人間だったんですけどね。だいたい、手相とか観てもらおうと、「何かになかなか踏み出さない慎重な人のはずだ」とか言われる。おお、その通りなんですよ、と本人も思うんです。でも、そういう人間が、「やってみる」ということのくりかえしで育ってきたんですよ。そんなに育ってもいけないか(笑)。

池谷：「やる気」を生み出す脳の場所があるんですよ。^{そくざかく}側座核と言いまして、脳のほぼ真ん中に左右ひとつずつある。脳をリンゴだとすると、ちょうどリンゴの種みたいなちっちゃな脳部位です。ここの神経細胞が活動すればやる気が出るのです。

糸井：そんなに具体的な場所があったんですか、教えてくれたら、そのへん叩いてやるのに。

池谷：ははは。ところが、側座核の神経細胞はやっかいなことに、なかなか活動してくれないのです。どうすれば活動をはじめるといって、ある程度の刺激が来た時だけです。つまり、「刺激が与えられるとさらに活動してくれる」ということでして……やる気がない場合でもやりはじめるしかない、ということなんです。そのかわり、一度はじめると、やっているうちに側座核が自己興奮してきて、集中力が高まって気分が乗ってくる。だから「やる気がないなあと思っても、実際にやりはじめてみるしかない」のです。

糸井：やりはじめる前に、やる気がないのは当然なのですか？

池谷：はい。やってないから、やる気が出なくて当たり前です……この現象はクレペリンという心理学者が発見して「作業興奮」と呼ばれています。作業しているうちに脳が興奮してきて、作業に見合ったモードに変わっていくという。掃除をやりはじめるまでは面倒くさいのに、一度掃除に取りかかればハマってしまって、気づいたら部屋がすっかりきれいになっていた、などという経験は誰にでもあると思います。行動を開始してしまえば、側座核がそれなりの行動を取ってくれるから。

(池谷裕二・糸井重里著『海馬 一脳は疲れしない』から)

「『可能性の扉を開く鍵』がきっと見つかる」 ☆科学技術高校☆