

窓辺

おだぎともこ
小田木朝子

やる気はなくても、
物事は進む

私は日常よく書きます。

人の話をノートにメモする。やるべきことを手帳に書き込む。会議の意見をホワイトボードに書き出すなど。仕事ではPCを使うことが多いですが、資料作成もまずメモ機能を使って、断片的な情報を書き込みながら文書化することを習慣にしています。頭の中だけで考えることは極力避け、必ず何か手を動かすようにしています。そうすると、書いているうちに考えがまとまる、キーボードをたたく

うちにだんだん乗っていく。

ある時何かで「脳の作業興奮がやる気スイッチの正体である」と知りました。私たちには日々やらなくてはならないがやる気が出ないということが多々あります。家事でも仕事でも学校の部活や宿題でも。やる気がなくても、手を動かすうちにやる気が湧いてくる。作業興奮とは私たちの脳に備わった機能だそうです。これは発見だと思えました。私たちは常口頃、やる

気を高めて物事にあたろうとする。だからやる気が出ない場合に達成できない可能性が高い。「やろうと思っただのに、できなかった」。

この小さな落胆の積み重ねで、「私には能力がない、根性がない」という自己嫌悪に陥ってしまう。そしてますますやる気が出なくなるといふ負のサイクル。これを脱却するのは難しくなかつたのです。

脳の作業興奮、今やよく知られた機能らしいですね。せつかく備わった自分の脳機能、上手に使ってサクサク仕事や家事を進め、充実した毎日を送りたいものです。

(育勉普及協会理事)