



## スイッチはどこ？

清水 萌々子  
高知国際中学校 3年

私は、物心ついたときから毎日のように部屋の片付けをしていました。小学校に入ると、部屋の片付けに加え犬の散歩や料理を作る日もありました。小学5年生になり受験勉強がスタートしてからも家事は続けました。

中学生になり、スマートフォンが手に入ると、周りのことが「めんどくさい」と思い始めました。中学3年生になり、数値化された自分の学力を見ると、いつも思うことがあります。

「また、低い点数をとってしまった」  
一番の問題は、すぐに集中力が切れてしまうことです。課題が積み重なり、提出期限間近になったときの最悪なパターンは、全部中途半端で提出することです。  
初めの頃は、「あのときやっておけば」と深く後悔していましたが、その後悔も、だんだん時間の無駄だと考えるようになりました。この気持ちのままだと歯止めが効かなくなるような気がして内心焦っているのも事実です。

こんな気持ちを抱えている私は、最近自分の「ヤル気スイッチ」について考えています。過去の自分の「ヤル気スイッチ」を探してみると、その在処は母に褒められることでした。今は、褒められてもなんとも思わない自分と、むしろ褒められるほどのことをできない自分がいます。

稀にですが1ヶ月間だけ集中力が加速できて、ずっと勉強できることがあります。このときは、「なんで今までやらなかったのだろう」と思っているのです。

しかし、1ヶ月が近づいてくると徐々に私の集中力は減速していきます。

再び「ヤル気スイッチ」を入れようとしてもなかなか本気で取り組めないのが現実です。私は、自身の「ヤル気スイッチ」を見つかることができている人は最強だと思います。

なぜなら、自分の機嫌を自分で取ることができるからです。

でも、それができる人はなかなかいません。今の私は、いくら粘っても「ヤル気スイッチ」を見つけられそうにありません。そのことが簡単ではないことも、それを探す「しんどさ」も頭ではわかっています。



脳科学では、脳の中央下部にある「淡蒼球」が「ヤル気スイッチ」で、淡蒼球が活性化すると「淡蒼球」とつながっている視床下部を経て、集中力、持続力、興奮などに関係するホルモンをたくさん分泌するようという指令が体の各所に出されるのだそうです。そして、このスイッチは指では押せませんが、次の4つの方法で押すことができるそうです。

1. 体を動かす
2. 睡眠をとる
3. バランスのよい食事をとる
4. 目の前にご褒美をぶらさげる

ふーん、そうだね。  
って感じで、別のサイトを見てみると、もう少し詳しく書いてありました。

まず、心理的には

1. プレッシャーがかかっている
  2. 目標や目的が決まっていない
  3. やることに価値や魅力を感じていない
  4. やることがマンネリ化している
  5. やることが多すぎて混乱している
- 等が「ヤル気」の阻害要因だそうです。

ふむふむ。

次に、肉体的には、最初のアドバイスと同じで、「睡眠不足」、「栄養不足」、「疲労過多」が原因だそうです。

それで……

最後に具体的な解決方法を10紹介していました。

1. 作業をする場所を変える
2. 環境を変えてみる
3. **To Do** リストのタスクをこなしていく
4. 生活リズムを整えて健康を維持する
5. 趣味などでリフレッシュする
6. 目標を達成したあとのご褒美を用意する
7. マッサージやストレッチをしてみる
8. 仕事・勉強+運動も取り入れる
9. 作業をする場所の整理整頓をする
10. 新しい分野に挑戦して視野を広げる等々、だそうです。

でも、そもそも「ヤル気スイッチ」は在処があるのか、実は、スイッチの在処はなくて、「入った瞬間」に気づくものなのか、いや、スイッチは一つではなく無限にあるのかも？ 私には、そんな素朴な疑問がのこりました。最近、私は、ふと思いはじめました。

「私の最強のヤル気スイッチは、実は、私のどこかであって、それは、偶然出会った誰かとの語らいの中で発見する未来の自分なのかもしれない。だから私は、その誰かに会いに行けばいい」という思いです。

**2024/7/28** 私は **FORUM** にいます。

### KOCHI IYEO HP



**2024年7月17日発行**  
発行者  
高知県青年国際交流機構  
(KOCHI IYEO)  
会長 前田正也

☎ **090-9552-0022**

✉ **xiwang@yacht.ocn.ne.jp**