



令和6年 10月号

北区立堀船小学校 校長 松本 麻巳
巡回拠点ほりふな 巡回指導教員

脳を騙す ～やる気スイッチ～

昔、学習塾のCMで「やる気スイッチ」というのがありました。やる気スイッチは、どこにあるのでしょうか。脳科学者によると脳の「淡蒼球」と呼ばれるところにあるそうです。ここが活発に働くと、やる気がみなぎってきます。しかし、自分の意思でオンにすることができません。オンにするためには、他の脳の部位を刺激する必要があります。刺激する部位は以下の4つです。

- ①運動野…行動を起こすことでやる気を迎えにいきます。まず身体を動かすことが大事です。脳は騙されやすい性質をもっているため、やる気ポーズ（目を大きく見開いて「にっ」と口角を上げ、スックと立ち上がり、天に向かってこぶしを高く突き上げる。等）をすることで、つられて脳もその気になります。
- ②海馬…記憶に関係します。マンネリではやる気になりません。いつもと違う問題集、いつもと違う場所でやるなど、変化を付けることで活発になり、やる気に火がつきます。
- ③報酬系…快感と関係する神経回路です。お手伝いをしたらご褒美がある、これが終わったらケーキを食べる等、ここが刺激されると「楽しい・嬉しい！」という感情が生まれ、やる気スイッチがオンになります。
- ④前頭葉…感情や思考にかかわる部位です。自分の「こうなりたい」を強くイメージするほど、脳もその強い思い込みに騙され、淡蒼球のスイッチが連動してオンになります。

★やる気スイッチはあなたの脳の中にも必ずあります。そして、自分の力でオンにできるのです。★

池谷裕二文・ヨシタケシンスケ絵「モヤモヤそうだんクリニック」より

巡回指導カレンダー

※指導時数を調整するため、10月10日(木)は、月曜日の指導を行います。
※行事等の関係で変更があるときは、連絡帳等でお知らせします。

10月	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	
	都民の日	堀船小	滝野川第四小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第五小	
7日(月)	出張あり	出張あり	※月曜指導日 滝野川第四小 滝野川第五小	出張あり 終業式 指導予備日	
滝野川第四小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小	堀船小			
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	
スポーツの日	始業式	指導予備日	滝野川第四小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第五小 《個人面談》	
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
滝野川第四小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小 《個人面談》	堀船小 《個人面談》	滝野川第四小 滝野川第五小 《個人面談》	堀船小 滝野川第五小 《個人面談》	堀船小 土曜授業日 《個人面談》
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
滝野川第四小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小 《個人面談》	堀船小	滝野川第四小 滝野川第五小		
			出張あり		