No. 439

心と体・まさかの対処 ULTIMATE CHEAT SHEET

# やる気が出ない日の処方箋(科学で体を先に動かす)

やる気は待つだけではなかなか来ない。先に体を動かすと後からついてくることが多い。5分だけ始める・if-thenで決める・ごほうびの使い方など、研究に裏づけのある方法を受験生向けに。

Web版はこちら

**ここだけ3行**

1 やる気は行動の後からついてくることも多い。まず5分だけ

2 「〜したら〜する」と、いつ・どこで・何をするかを決めておく

3 ごほうびは苦手な作業に。好きな勉強には付けすぎない

**やる気は行動の後から来る**

「やる気が出たら始めよう」と待つだけだと、なかなか始められない。うつ病の治療などで使われる行動活性化という方法では、気分が良くなるのを待たず、小さな行動から始めて気分を変えていく考え方をとる。受験勉強でも同じ発想が使える。**気分→行動だけでなく、行動→気分もある。**最初の5分さえ動けば、続きは楽になることが多い。

## ◆ 研究に裏づけのある5つの方法 5

☐ **1 if-thenで決める**

「もしタ食が終わったら、机で単語テストを20問する」のように、きっかけと行動を決めておくと、目標を行動に移しやすい(Gollwitzer & Sheeran, 2006 の研究のまとめ)。

☐ **2 楽しみとセットにする**

好きなオーディオブックを運動中だけ聞けるようにした人は、ジムに通う回数が増えた(Milkman ほか, 2014)。好きな音楽は単語カード作りなど単純作業の間だけ聞く、などに応用できる。

☐ **3 区切りの日を使う**

週の初め・月の初め・誕生日など「区切り」の後に、人は新しい目標に取り組みやすい(Dai ほか, 2014)。区切りを再出発のきっかけにするのは手。ただし今日できることを月曜まで延ばす理由にはしない。

☐ **4 ごほうびは使い方しだい**

もともと楽しんでいる活動に、事前に約束したごほうびを付けると、かえって興味が下がることがある(Lepper ほか, 1973／Deci ほか, 1999)。

☐ **5 誘惑は遠ざける**

スマホを別の部屋に置くなど、我慢しなくて済む環境を作る。意志の力に頼る場面を減らす。

## ◆ 今すぐできる処方箋 5

上から順に、効いたところで勉強を始めればよい

① **タイマーを5分にセット**
「5分だけやったらやめていい」と決めて始める。続けられそうならそのまま続け、無理ならやめてもよい。

② **いちばん簡単な作業から**
単語10個・昨日解いた問題の音読など、考えなくてもできることを最初に置く。

③ **場所を変える**
自分の部屋でだめなら、リビング・図書館・自習室へ。家族や他の人の目がある所は始めやすい。

④ **体を先に動かす**
立って伸びをする・顔を洗う・外を少し歩く。眠気やだるさが和らぐことがある。

⑤ **やることを1つだけ書く**
紙に「今から:長文1題」と1行書いて机に置く。やることが決まると迷いが減る。

## ◆ ごほうびの上手な使い方

| 使い方 | 例 | ポイント |
|---|---|---|
| 苦手な作業に付ける | 単語100個テストが終わったら好きな動画を15分 | 好きな勉強には付けすぎない |
| 小さく・すぐ | 1時間ごとにお茶とお菓子 | 遠い大きなごほうびより続けやすい |
| 行動に付ける | 「毎日やったら」に付ける(点数ではなく) | 行動は自分で決められる |
| 言葉と記録 | できたことをカレンダーに記録する | 自分の進歩が見えること自体が励みになる |

## ◆ やる気が出ない原因を分ける

| 原因 | サイン | 処方箋 |
|---|---|---|
| 疲れ・睡眠不足 | 机に向かうと眠い | まず寝る。短い昼寝も |
| やることが大きすぎる | 何から手をつけるか迷う | 5分でできる大きさに分ける |
| 何をやるか決まっていない | 教材を開いて考え込む | 前の晩に3つだけ書いておく |
| 目標が遠すぎる | がんばる意味を感じない | 今週の小さな目標を立てる |
| 気分の落ち込み | 何をしても楽しくない日が続く | 人に話す。続く時は専門家へ |

## ◆ 英語で読む「やる気」の話題 10

動機づけ・習慣は心理学系の長文の定番

| 英語 | 意味 | メモ |
|---|---|---|
| ☐ **motivation** | やる気・動機づけ | motivate＝やる気にさせる |
| ☐ **intrinsic motivation** | 内発的動機づけ | 活動そのものが楽しくてやる |
| ☐ **extrinsic reward** | 外からのごほうび | extrinsic⇔intrinsi |
| ☐ **procrastinate** | 先延ばしにする | pro(前へ)＋crastinus(明日の) |
| ☐ **willpower** | 意志の力 | rely on willpower＝意志に頼る |
| ☐ **get started** | 始める・取りかかる | Just get started.＝とにかく始めよう |
| ☐ **incentive** | (行動を促す)誘因 | 金銭・特典なども指す |
| ☐ **temptation** | 誘惑 | resist temptation＝誘惑に耐える |
| ☐ **self-discipline** | 自制心 | discipline＝規律・しつけ |
| ☐ **burnout** | 燃え尽き | burn out＝燃え尽きる |

## ◆ やる気のよくある誤解 5

☐ ✕ ~~やる気が出るまで待つ~~
○ 5分だけ始めてみる
気分は行動の後からついてくることが多い

☐ ✕ ~~今日から毎日5時間と決める~~
○ **まず毎日30分から**
大きすぎる目標は続きにくい

☐ ✕ ~~好きな科目にも全部ごほうびを付ける~~
○ **ごほうびは苦手な作業に**
楽しんでいることへの興味が下がることがある

☐ ✕ ~~やる気が出ない自分を責める~~
○ **原因を分けて手を打つ**
責めても行動は始まらない

☐ ✕ ~~スマホを横に置いて我慢~~
○ **別の部屋に置く**
我慢に頼らない環境を作る

**何週間も続く時は**
やる気が出ないだけでなく、眠れない・食べられない・何をしても楽しくない・自分を強く責める状態が続く時は、怠けではなく心の不調のサインかもしれない。**保護者・先生・スクールカウンセラー・医師に相談**する。

## ◆ 確認テスト

**1** やる気が出ない日の最初の一手は？
a 5分だけ始める　b SNSを見る　c やる気が出るまで待つ
d 参考書を買う

**2** Milkman ほか(2014)で、ジムに通う回数が増えた方法は？
a 毎日5時間運動　b 好きな物語を運動中だけ聞ける
c 罰金を決める　d 友達と比べる

**3** もともと楽しんでいる活動に事前に約束したごほうびを付けると？
a 何も変わらない　b 成績が2倍になる　c 興味が下がることがある
d 必ず興味が上がる

**4** 「もし夕食が終わったら、単語テストを20問する」のような決め方は？
a if-thenプラン　b ポモドーロ　c 一夜漬け　d ながら勉強

## ◆ 解答

**1** 5分だけ始める 行動→気分
**2** 好きな物語を運動中だけ聞ける 楽しみとセットにする
**3** 興味が下がることがある Lepper ほか 1973
**4** if-thenプラン きっかけと行動を決める

**参考資料** Gollwitzer & Sheeran (2006) Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. Advances in Experimental Social Psychology 38／Milkman, Minson & Volpp (2014) Holding the Hunger Games hostage at the gym: An evaluation of temptation bundling. Management Science 60(2)／Dai, Milkman & Riis (2014) The fresh start effect: Temporal landmarks motivate aspirational behavior. Management Science 60(10)／Lepper, Greene & Nisbett (1973) Undermining children's intrinsic interest with extrinsic reward. Journal of Personality and Social Psychology 28(1)／Deci, Koestner & Ryan (1999) A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. Psychological Bulletin 125(6)

もっと無料で学ぶなら
**原田英語.com**
究極の英単語帳(PDF印刷)・共テ単 キョウテタン・共通テスト満点チートシート・英文法大全・英作文超絶採点くん・時事英語ナビ…
受験に役立つ無料の英語アプリと、約2,800本の記事。
原田英語.com
ほかのチートシート
(全439本・無料)