



ティダ通信

～第7号～
2015年7月号

〒901-0244 豊見城市宜保324-10 TEL:098-850-7724

この通信は、私たちと何かしらご縁のあった方に、差し上げております。

◆モチベーション



良く聞くことばですが、モチベーションのイメージは、やる気・意欲・積極性・・・等などでしょうか？一般的には広い意味で「意欲(やる気)」や「動機付け」といった意味に使われているようです。人は何をやるにしても、積極的になれず、暗い表情、ネガティブな考え方になってしまう人がいます。また反対に、パワーに溢れ、ノリが良く、いわゆる「やる気スイッチ」がすぐ入る人がいます。その違いってなんでしょね！今回は2年前に受けたモチベーションの研修を基に、「やる気スイッチ」について書きたいと思います。

近年の発達した脳神経科学の研究によって、「モチベーションは脳でつくられる」、正確に言えば「脳がモチベーションホルモンを分泌する」事が分かってきているようです。モチベーションは側坐核(ソクザク)という脳を中心に、意思・創造の脳、欲の脳、好き嫌いの脳と連携しながら形成されています。その側坐核と呼ばれる「やる気の脳」のアクセルを”オン”にするスイッチが「淡蒼球(タンソウキウ)」と呼ばれ、その淡蒼球からやる気の脳に信号を送らせる事によって、やる気が出てきます。なんか難しくなってきましたね・・・要するに、その淡蒼球を動かす方法が分かれば、誰でも意図的にやる気スイッチが入るという事です。そのスイッチを入れる方法は4つあるとされています。まず①つ目に、とにかく身体を動かす。やる気がなくても、とにかくカラダを動かす事でやる気スイッチが刺激されます。②つ目に、ごほうびを使う。これは、種族・年齢・性別など一切関係なく効果を発揮するようです(笑)。③つ目に、なりきる。自分の理想像を描き、その存在であるかのように振る舞う(なりきる)。まね事であっても、強く思い込むと、脳がだまされやる気スイッチが刺激され、やる気がでます。④つ目の最後は、いつもと違う事をする。マンネリ化せず、目線を変える。この4つを意図的に使いこなせれば、誰でもやる気スイッチをONにできます。私は身体を動かす事でスイッチが入る事は実感していましたが、③のなりきるは面白いと思い、時々利用させてもらっています。特にモチベーション上げたいときは、「今週は郷ひろみになりきってGO!GO!・・・」とか、落ち着いて仕事がしたい時は、「高倉健になりきって渋くクールに！」等など(笑)。思った以上の効果がありますので、是非皆様もやってみてください。やる気スイッチを入れて、いつも生き生きとした生活を送りたいですね！

◆発行者コラム

今、外の台風の風を感じながらこのコラムを書いています。今回はどれだけの爪痕を残すのか、恵みの雨となるのか・・・いずれにしても、被害が最小限であって欲しいと願うしかありませんね。さて、7月は七夕(たなばた しちせき)があります。七夕は、中国・台湾・韓国・ベトナム・日本等における節句や節日の一つで、五節句の一つ。日本には、奈良時代に中国から伝わったようです。現在は、その人なりの願い事を短冊に書いて星に願いを込める素敵な行事ですが、元々は、子供の成長を願う「節句」の一つで、その子供が生まれてからお祝いをする桃の節句や端午の節句などと同じ行事だったともいわれているようです。行事は時代と共に変化していくのですね。想いや願いを書いて、星に願う・・・ロマンチックですが、これって、いつもと違う事をする というモチベーションのスイッチになりそうですね。そう考えると、行事とモチベーションは深くつながっているのかも。だから行事は長年絶える事がないのかも知れませんね。

発行者 名前:波平忠敏(なみひらただとし)
生まれた日:昭和39年9月23日
血液型:O型

好きな言葉:一期一会
好きな歴史上の人物:土方歳三
マイブーム:美味しいものを少し食べる事