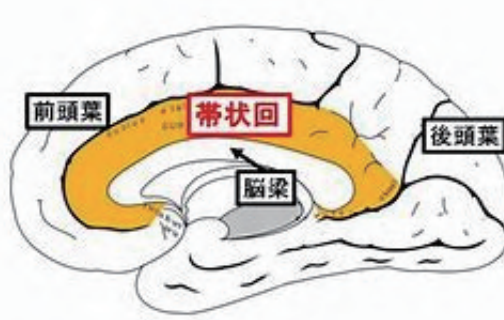


イキイキ脳の作り方～チャレンジ編～

京都文教大学産業メンタルヘルス研究所長

中島 恵子

人が何かをやってみようとするには「意欲」が必要です。脳の中で意欲を司るところは「**帯状回**」です。帯状回は前頭葉のすぐ近くにあるご近所さんなので、**帯状回が生み出す意欲によって前頭葉はイキイキする力を得ます。**ただし、意欲は行動を起こすきっかけ



ですが、長時間は続かないのです。行動を起こすことで続けることができます。行動を起こすためには、①**自分だけが関係する**：興味があること、好きなこと、②**他者が関係する**：一緒に行動したい仲間がいる、人間関係が良くみんなの期待に応えたい思いがある、人が喜んでくれる、など、自分、あるいは、他者の**どちらかの動機が必要**です。

「身体を鍛えて健康を高めよう」という目標を立てた時、どうしますか？ 毎朝5分、筋トレをすると決めても、なかなか続かないでしょう。ジムで自分に合ったプログラムを作ってもらい、週1回、通ってみる。行動を起こすと続くようになる。続くようになると体調が良くなってくることが実感できる。身体が元気になると・・・をやってみようかな、～をやってみようかな、と具体的な意欲が出てきます。行動を起こし続いたことで別の行動に関心や興味が生まれ次の行動を起こす動機になります。**一人で行動を起こしてみることで意欲が高まった結果です。**

職場の人間関係が良いと、「今度、こんなこと提案してみようかな」「みんなが楽しめる企画を考えてみよう」など、仲間が喜ぶ、楽しくなる、そんな提案が頭に浮かんでくる。浮かんできたら、実際に行動してみる。その行動を仲間が喜んでくれる。自分も嬉しいし、みんなの笑顔がさらに意欲を高めます。「次は、違う企画を考えてみようかな」「提案しても大丈夫なんだ。次も提案してみよう」と**仲間の期待に応えたいという意欲が高まった結果です。**

人が何かにチャレンジする時、目標が必要ですが、その目標は小さな目標で十分です。自分個人のためであっても、仲間のためであっても、その意欲が行動につながります。頭の中で考えているだけでは、脳の中にとどまっているだけなので、**行動を起こすことで脳はイキイキと働くことができます。**



京都文教大学臨床心理学部教授
産業メンタルヘルス研究所所長
中島 恵子 氏

京都文教大学 臨床心理学部 教授であり、産業メンタルヘルス研究所所長として地域の活動にも情熱を注ぐ。専門では脳機能とこころの働きの両面からアプローチ。脳とこころのつながりを研究する第一人者です。

京都文教大学
産業メンタルヘルス研究所



本研究所では研究の他に、専門家の養成や専門的知見を地域の皆さまに還元する活動等を行っています。激しく変化が起これからの時代、産業領域においても人が「イキイキ」と動けるよう開かれた研究所を目指して歩んでいます。