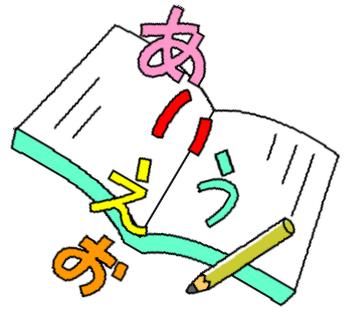




スクール 18

カウンセラー 通信



◎ “やる気” の心理学

朝晩と寒さを感じる日が続きますね。ぜひ温かくして、風邪など引かれぬようお気をつけください。さて、今回からは「やる気を出すにはどうすればよいのか？」についてお伝えしていこうと思います。

1. ホメオスタシスを理解する

ホメオスタシスとは、生物学の用語で、心や体の状態を一定の状態に保とうとする機能のことです。例えば、以下のようなものもホメオスタシスによるものです。

- ★ 気温にかかわらず、体温を 36 度程度に保つ
- ★ 身体のなかに細菌などの異物がない状態を保つ
- ★ 風邪をひいたりしても、時間が経てば健康な状態に戻る
- ★ 塩分濃度や血糖値など、体液のバランスを一定に保つ
- ★ 体内の水分量を一定に保つ
- ★ ダイエットを始めても、体重が減りづらくなる 等々…



そしてなんと!

“やる気” も、このホメオスタシスの影響を受けているのです!!

続く