



◎ “やる気”の心理学 2

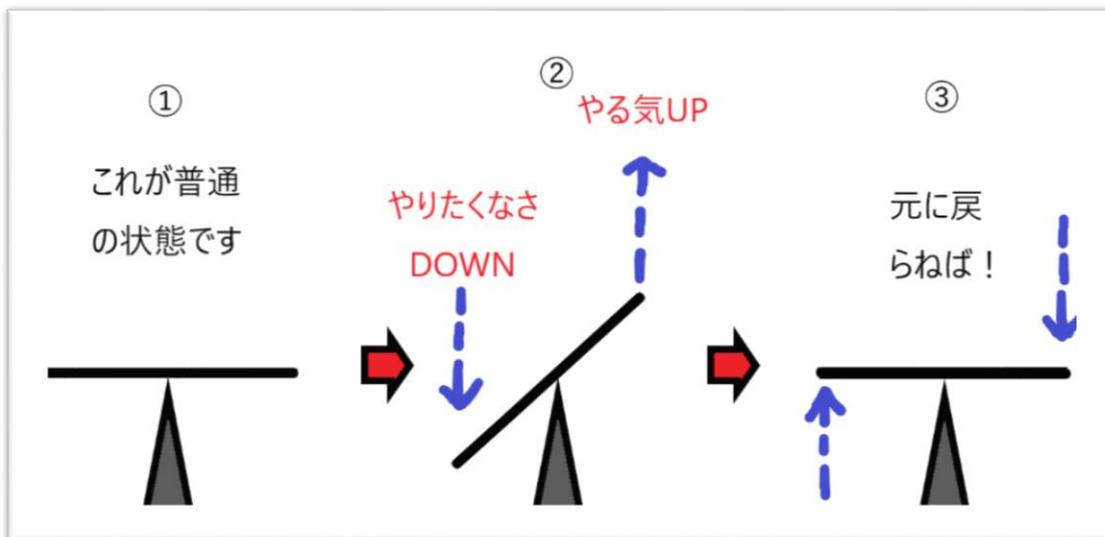
SC 通信 18 では、「やる気もホメオスタシス*¹の影響を受けている」とお伝えしました。 *1ホメオスタシス:心や体の状態を一定の状態に保とうとする機能のこと

2. “やる気”とホメオスタシス

どういうことかということ、感情の強さというのは、脳内で分泌されるホルモンの量によって調整されており、これがホメオスタシスの影響を受けているということです。そして“やる気”も、感情の一つですから同じようにホメオスタシスの影響を受けることになります。

そうすると何が起こるのでしょうか？

例えば「やる気を出さねば！」と考えた時には、脳内では下図のような変化が起きると考えられています。



なんと!

やる気がUPした
と思ったら、すぐ
にDOWNし始めま
した! (元に戻ろ
うとした!)

※ 次回はこのことをふまえて、やる気を出すにはどうしたらよいかをお伝えします。