「やる気が出ないと動けない」って本当？　～やる気スイッチの正体とは～

みなさんは、「やる気が出ないから動けない」と感じたことはありませんか。
今から 17 年前、学習塾の CM で、こんな歌が流れていました。

「やる気スイッチ、君のはどこにあるんだろう～♪やる気スイッチ、君のはどんなのなんだろう～♪
見つけてあげるよ、君だけのやる気スイッチ！」

この CM には、自分の「やる気スイッチ」を探している男の子が登場します。周りの友だちは首や頭の後ろにスイッチがあって「ON」になっているのに、自分だけが見つからず、やる気が出ません。ワイシャツを脱いで探しても見つかりません。最終的には（塾の CM なので）塾の先生が背中に隠れていたスイッチを見つけて押してあげると、男の子は急にやる気が出て元気に走り出す、という内容です。（動画サイトで見ることができます）

さて、橘高校の生徒の中にも、「やる気が出ないから動けない」と感じている人、「やる気スイッチが見つからないから」「スイッチを誰かに押してもらえないから」といって、「やる気」が出ないまま過ごしている人はいませんか？保健室でも、課題を出せない、授業に行きたくない、学校に来るのが嫌だ…という人から「だって、やる気、出ないし」という言葉を聞くことがあります。つまり、「やる気が出ないから、やるべきことができない」と感じているわけです。

一方で、19 世紀の心理学者ウィリアム・ジェームズは、「人は楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しいのだ」という説を唱えました。（他にも「怖いから逃げるのではなく、逃げるから怖くなるのだ。」とも言っています）つまり、「やる気がある」から「やる」のではなく、「やった」から「やる気が出てくる」ということになります。
この後、心理学者のリチャード・ワイズマンも、2万6千人を対象とした研究の結果、「人は幸せだから笑うのではなく、笑うから幸せになるのだ」と言っています。彼の研究では「考え方を変えようとしたグループ」よりも、「理由がなくても毎日数秒ずつ笑う行動をしたグループ」のほうが、幸福度が高くなったそうです。

この考え方は、みなさんの学校生活や勉強にも当てはまると思います。
たとえば、「学校が楽しい」と感じているときのことを思い出してみましょう。自分から友だちに話しかけたり、笑顔であいさつをしたりしていませんか。

逆に、「学校がつまらない」と感じているときは、自分から周りの人に話しかけなかったり、話しかけられても下を向いて、小さな声で返事をするだけということはないでしょうか。そのようなことが続くと、周りの人も「そっとしておいた方がいいのかな」と遠慮してしまうかもしれません。その結果、「自分には、話しかけてくれる人がいない」と、ひとりで過ごす時間が増えたり、周りの人と関わることが減ってしまうことで「学校がつまらない」と感じてしまう、悪循環になってしまうのです。
もちろん、無理に楽しいふりをする必要もないし、気持ちを無理に変えようとする必要もありません。
どうしてもつらいときには、学校を休むことが必要な場合もあるでしょう。
ただ、学校に来たときや友だちにあいさつをするときには、ほんの数秒だけ笑顔を作ってみる、少し明るい声で返事をしてみる。そんな小さな行動から始めてみませんか。1 年生のキャッチアップタイムで勉強した「話すときのポイント」を思い出してみましょう。①声の大きさ　②表情　③姿勢　④相手との距離　⑤視線　⑥身振り手振り。ほんの少し意識するだけで、相手に伝わる印象だけでなく、自分の気持ちや感じ方も変わったのではないでしょうか。

この考え方は、人間関係だけでなく勉強にも当てはまります。やる気が出てくるのを待つのではなく、まずは「手や体を動かすこと」から始めてみましょう。授業が始まったらすぐに教科書を開く、家に帰ったら、授業で使ったプリントや宿題のプリントをカバンから1枚出して見る、「すらら」を 1 日 1 回開いてみる。（どこをやればよいかわからない人は、自分にとって簡単なレベルの小テストを 1 つやってみるのがおすすめです。）そんな小さなことで十分です。
「やる気」は待っていても自然に出てくるものではありません。でも、小さな行動を始めることで、後から「少しやる気が出てきたかも？」と感じるようになります。自転車が、こぎ始めが一番重く、走り出せば楽になるのと同じです。まずは「小さな一歩」から始めてみましょう！

保健室では、友だち関係や勉強のことで、悩んでいる話や、困っている話を聞くことがありますが、「考え方を変える」「気持ちを変える」というのはとても難しいことです。「それは違うかもしれないよ？」「こんな風に考えてみたら？」などと提案しても「でも」「だけど」「だって」と否定されることがとても多いです。これは大人でも同じことで、自分が持っている考えや物事のとらえ方を変えるのはとても難しいことなのです。それに比べると、自分の行動をちょっと変えてみること、リチャード・ワイズマンの実験でいえば、数秒笑ってみる・・・のほうが、目に見えない気持ちを変えるよりも、チャレンジできそうではないですか？
「やる気はないけれど、毎日少しだけ動いてみる人」のほうが成長するのは、人の「気持ち」を変えることよりも「行動」を変えることのほうが簡単だからです。

とはいえ、実際に行動を起こすにはエネルギーがいります。どうしても不安な時や一人では動けない時は、誰かに助けを求めてみましょう。勉強のことなら担任や教科の先生、友達関係や気持ちのことなら、担任の先生だけではなく、保護者や保健室、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーに相談してみましょう。「相談してみる」という行動そのものが、自分を変える大きな第一歩になります。
気持ちを直接変えることは難しくても、行動なら少しだけ変えられます。その小さな一歩が、あなたの気持ちを軽くするきっかけになるはずです。

最後にもう一つ、大切なことを伝えておきます。
「楽しくなくても少しだけ笑ってみる」のは、つらい気持ちを隠すための「愛想笑い」ではないし、「自分の行動を少しだけ変えてみる」というのは、つらい気持ちや苦しい気持ちを見て見ぬふりをすることでもありません。
あくまでも、自分で自分を幸せな気持ちにさせるため、自分の中で眠っている「やる気」を目覚めさせるきっかけにするためです。

もし今、本当はつらいのに、本当は困っているのに、学校に来るのがつらいのに、家庭の状況が大変なのに、誰にも言えない、誰にも知られたくない、誰にも相談しないで「笑顔」という仮面をかぶり、「大丈夫なふり」をしている人がいるとしたら、そのことのほうが心配です。あなたが今、そのような状態でがんばっているとしたら、一人で抱え込む必要はありません。あなたが仮面をかぶらなくてもいい場所、安心して弱音を吐ける場所を探してみましょう。
「誰に話せばいいかわからない」「相談するのが不安」という人は、保健室に来てみませんか？
あなたが抱えている問題をすぐに解決することはできないかもしれませんが、心の中の重荷を「少しだけ」軽くするお手伝いならできるかもしれません。「相談してもムダだ」とあきらめていたとしても、誰かに相談してみる・・・そんな小さな行動があなたのエネルギーとなり、自分や環境を変える一歩になります。