

# やる気が出ないのはなぜ？

「やる気が出ない」という感覚は、うつ病や不安によって脳の報酬系がうまく働かなくなっているサインでもあります。「休んでいるのに元気にならない」と感じている人は多く、その背景には行動と感情のサイクルが崩れていることが関係しています。

## こころのサイクル

↓ 気分が落ちると行動が減る



↓ 行動が減るとさらに気分が沈む

「やる気」のしくみを脳科学・心理学の観点から理解し、少しずつ行動を起こすための方法を学びましょう。

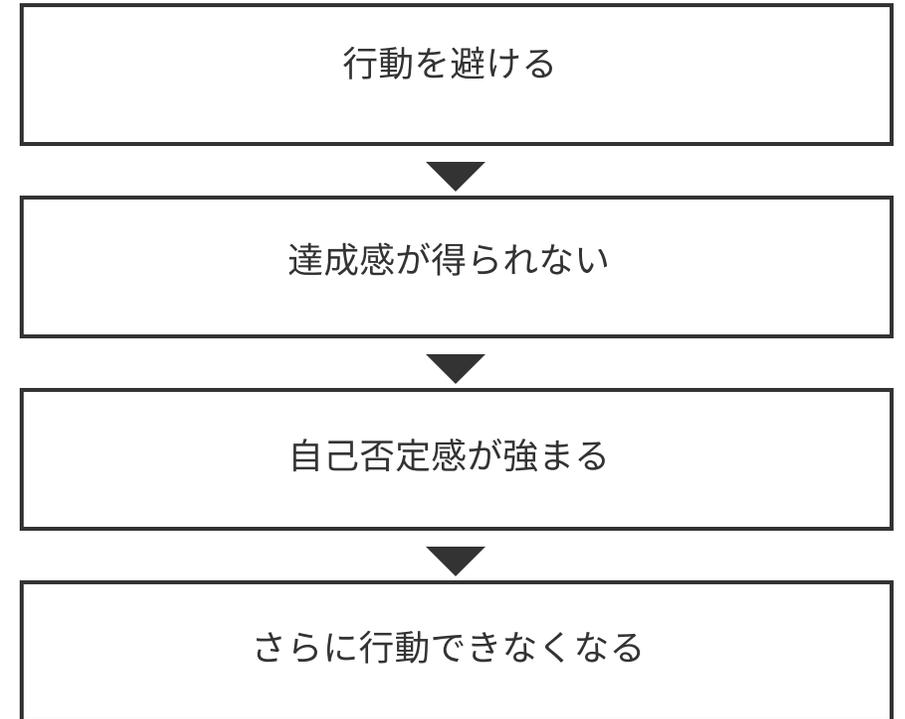


## 避ける→落ち込む...負のサイクル

不安や落ち込みによって行動を避けると、達成感や喜びの経験が減り、気分も沈みがちになります。この悪循環を「うつ行動サイクル」と呼びます。小さな行動でも一歩踏み出せば、感情が変化しやすくなるのです。

避ければ一時的に安心 → 長期的には不調

「行動しないこと」が落ち込みを強化する



## 行動が気分をつくる

「気分が良くなってから動こう」と考えると、永遠に動けないかもしれません。むしろ、小さな行動こそが気分を引き上げてくれる鍵です。行動活性化とは、気分を良くする行動を意識的に取り入れる心理療法的アプローチで、うつ病の治療にも有効です。

「やる気」が出るのを待たない

できそうな小さな行動を選ぶ



## ワーク：自分の"良かった行動"を見つけよう

感情と行動の関係を可視化することで、自分の"気分が上がる行動"に気づけるようになります。過去1週間を振り返り、気分が良かった具体的な行動を思い出してみましょう。

 **気分が良かった行動を3つ書きましょう**

1.
2.
3.

 **1週間の気分を1~5で点数化し、グラフにしましょう**

とても 良い 5							
良い 4							
普通 3							
悪い 2							
とても 悪い 1							
	月	火	水	木	金	土	日

点を付けたら、線をつないで1週間の気分の波が見える化しましょう

## 感情記録でこころの動きに気づく

感情は目に見えませんが、記録することで自分の内面に気づきやすくなります。日々の感情を書き出すことは感情コントロールの第一歩です。「何があったから、どう感じたのか」を結びつけて記録すると、傾向も見えてきます。

毎日3行だけでもOK

書くことで"自分のクセ"に気づく

### 感情記録テンプレート

出来事	感情	行動
友人から連絡がなかった	不安、悲しみ	1日中家にいた
散歩に行った	リラックス、満足感	夕食を作る気になった
仕事で失敗した	イライラ、自己嫌悪	SNSを見続けた

パターンを見つけるために毎日続けてみましょう

# ワーク：記録から"気づき"を得よう

1 週間分の感情記録ノートを使って、自分の傾向を見てみましょう。何があると気分が良くなったか？何があると沈みやすかったか？そこに気づくことで、「何をすればいいか」のヒントが見えてきます。

## 記録ノートの振り返り方

① 感情記録ノートを1週間分見返す  
パターンや繰り返しに注目してみましょう

② 気づいたことを3つ書く  
特に「気分が上がる行動」「沈むきっかけ」に注目

## 気づき記入用紙

気分が上がる行動のパターン：

気分が下がるきっかけ：

これから試してみたいこと：

発見したパターンを活かして、これからの行動計画を立てましょう

## 今日のまとめ

「やる気が出たら動く」のではなく、「動くことで気分が整う」という視点が回復への大切なポイントです。無理のない範囲で、気分が上がる小さな行動を生活に取り入れてみましょう。

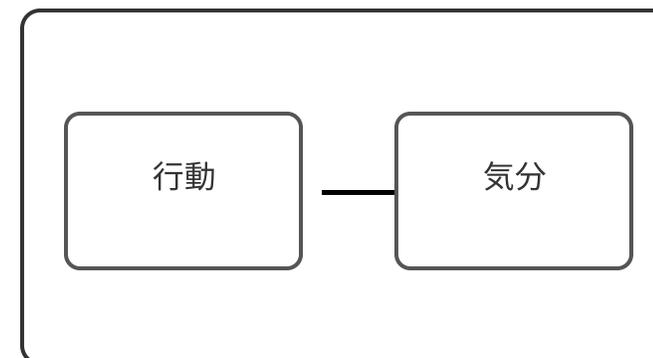
行動→感情への影響を意識する

感情の波を"見える化"する

小さな行動を生活に取り入れる

行動から始めることが、こころの回復への第一歩です

行動→感情の基本原則



小さな一歩から、はじめましょう