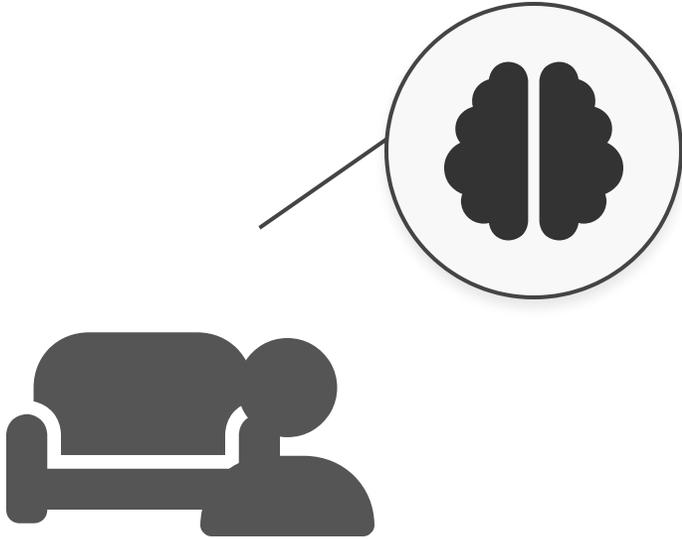


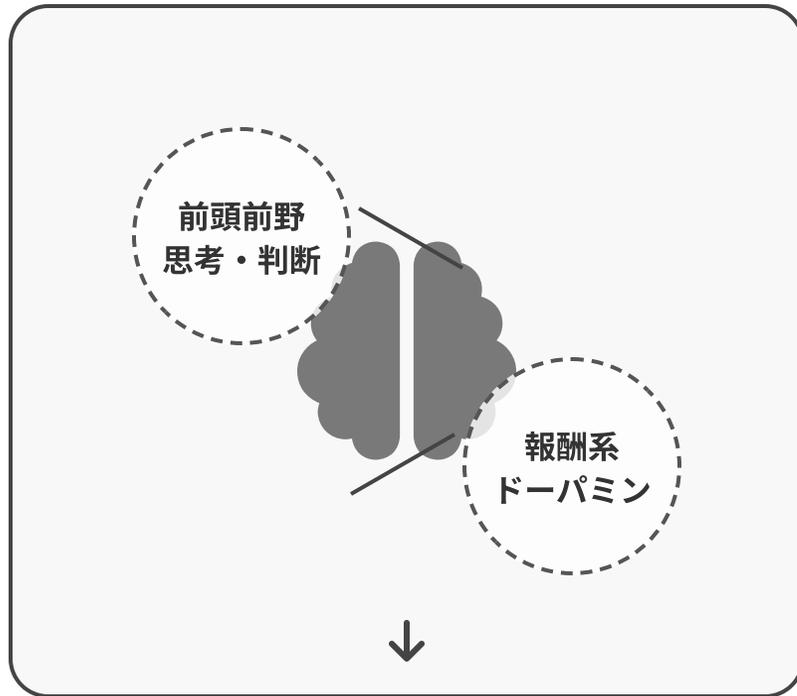
やる気が出ないのは甘えじゃない



- ✔ やる気の低下は「脳の反応」
- ✔ 責めるより、仕組みを理解する

やる気が出ないと自分を責めてしまいがちですが、それは脳の仕組みに理由があります。この動画では、その仕組みを理解し、行動で状態を回復する方法を一緒に学んでいきます。

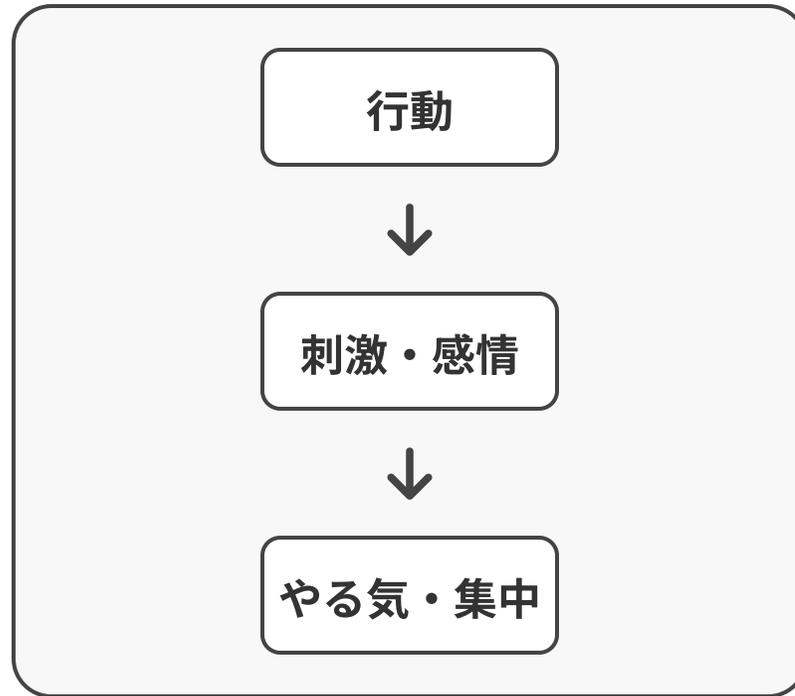
やる気が出ない脳とは？



- ✓ 前頭前野：思考や判断をつかさどる
- ✓ 報酬系：達成感や意欲に関係
- ✓ 無気力＝脳の機能低下のサイン

前頭前野や報酬系（ドーパミン系）が働きにくくなることで意欲が生まれにくくなります。無気力は脳の機能低下からくるサインであり、自分の意志のせいではありません。

行動活性化とは？



- ✔ 「やる気→行動」ではなく「行動→やる気」
- ✔ 小さな一歩が脳を刺激する
- ✔ 行動が感情と集中力を回復させる

やる気が出てから動くのではなく、動くことでやる気や感情・集中力が変化します。小さな一歩が脳を刺激し、前向きな状態を作り出していきます。

ワーク①：できた行動を振り返る



最近できたことを3つ書き出してみましょう

「小さな行動」で構いません

1

2

3

過去の成功体験を思い出すことで、「できる行動」のヒントが見つかります。小さな達成感が再び行動を後押ししてくれます。

集中力の土台をつくる



- ✓ 集中は「訓練」で回復する
- ✓ 習慣化とリズムづくりがカギ
- ✓ 小さな成功体験の積み重ね

集中力は気合や根性ではなく、「行動の積み重ね」で整っていきます。毎朝決まった時間に起きる、タイマーを使って5分だけ集中してみるなど、習慣化やリズムが集中力の土台となります。

ワーク②：ミニ行動計画を立てよう



今日やってみたい小さな行動を一つ決めてみましょう

どんな小さなことでも大丈夫です

具体的な行動

いつやるか（時間・タイミング）

「小さな行動」を具体的に決めることが再スタートのきっかけになります。「続けられそう」なサイズ感の行動から始めてみましょう。

今日のふりかえりと次の一歩

今日のポイント

- ✔ 脳の仕組みを知ることによって、自分を責めなくてよくなる
- ✔ 行動→感情→集中力という流れを大切に
- ✔ 小さな一歩を「継続する仕組み」も大切に



次の一歩を踏み出そう

小さな行動からスタート

やる気が出ないのは自分のせいではありません。脳の仕組みを理解し、小さな行動から始めてみましょう。今日の学びをこれからの一歩に繋げてください。