

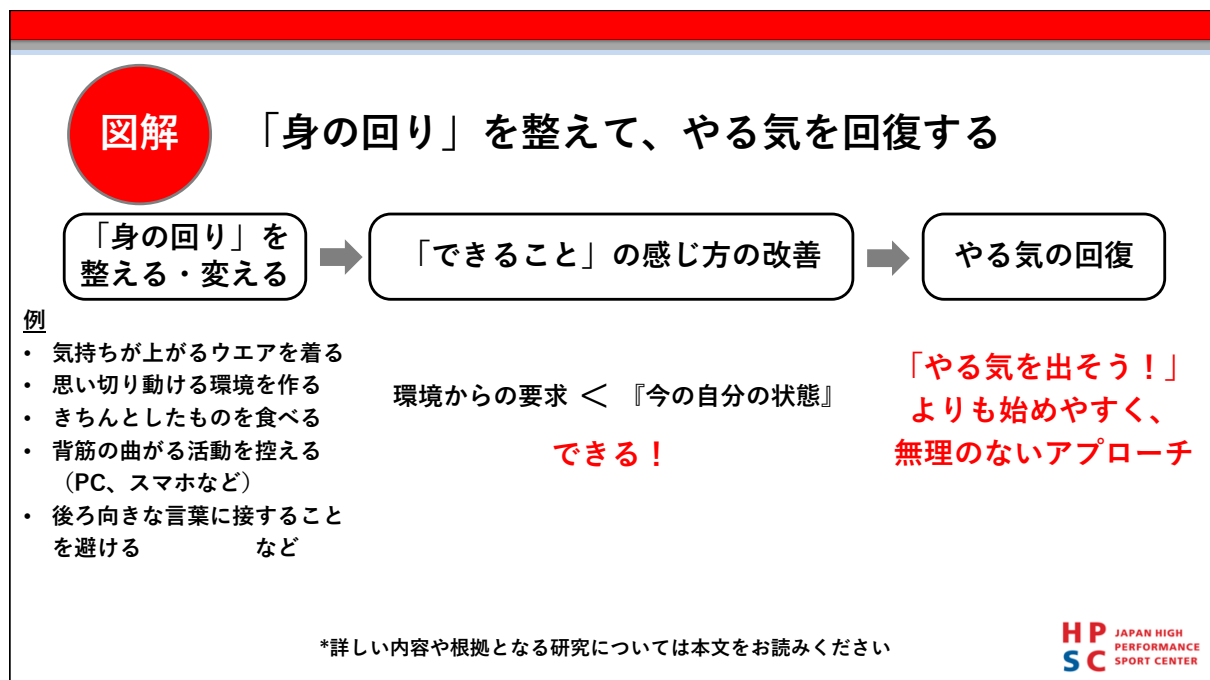
# やる気を回復するためのアプローチ

(2020.5.8. 作成)

## 本記事のポイント

- 外出自粛と自宅待機の生活の中で、「どうしてもやる気がでない」と感じるが増えているかもしれません。
- これは「意志の強さ」ではなく、環境の変化が原因の場合があります。
- やる気や自信というものは、自分自身や周囲の環境の些細な変化によって変わってしまうことがわかっています。
- 「身の回り」を整えることで、やる気や自信を回復することができます。

## 図解



## 内容の詳細

### <はじめに>

緊急事態宣言発令後の外出の制限や練習環境の制限の中で、「どうしてもやる気がでない」と感じていらっしゃる方が多くいらっしゃることでしょう。そして、「こういう時こそ、できることを探して努力しなくてはならないのに、自分はなんて意志が弱いのだろう」と、**自分を責めてしまい、ますますやる気や自信を失くしてしまう**こともあるかもしれません。確かに、意志の強さは大切です。また、「勝利」や「己の追求」が求められるスポーツの世界では、やる気や自信は、「揺らいではならないもの」として語られることも多いです。しかし、**実際には、自分自身や周囲の環境の些細な変化によって、揺れ動いてしまうもの**なのです。

### <研究の紹介>

米国バージニア大学の研究チームは、「バックパック操作」というユニークな手法を使った**実験**をしています。この実験では、被験者は実験室の外の広場に連れ出されます。そして、ある地点に立たされるのですが、そこから数メートル先にコーンが置いてあります。このコーンまで何メートルあるのかを、目視で推測し、口頭で答えます。この課題を、被験者の**一方のグ**

グループには「重いバックパック（体重の5分の1程度）」を背負った状態で、もう一方のグループには何も背負わずに行ないます。そして、研究チームは、「重いバックパックを背負っていたかどうか」の違いによって、報告された距離が変化したかを調べたのです。**結果は、バックパックを背負ったグループの方が、距離を長く報告しました。**つまり、コーンまでの距離の見え方が変わり、「より遠く」に感じていたのです。

#### <結果への解釈>

実をいうと、人が周りの環境を見る時には、「（今の自分の状態を踏まえて）そこでどのように動けるか」という自信とセットで見えています。先ほどの実験でいうと、コーンまでの距離を見る時に、「そこまで歩く場合の大変さ」を無意識に計算に入れています。同じ距離なら、重い荷物を背負っていく方が大変ですよ。そして、この無意識の計算結果が「より遠くに見える」という形で現れるのです。「みえるもの」と「できること」はセットの感覚、ともいえるでしょう。ある有名柔道家は、道ゆく人の歩き方を見ただけで、どの技をかければ倒せるかまで見えてしまうそうです。アスリートの皆さんなら共感できる感覚ではないでしょうか。

さて、「みえるもの」と「できること」の感じ方はセットの感覚で、「その時の自分の状態」の影響を受けます。ここから、**少しご自身を振り返ってみてください。**自宅待機の開始後、皆さんの生活はどのように変わったでしょうか。部屋着で過ごす時間が増えていませんか？室内で騒音が出ないように、動きが小さくなっていませんか？PCやスマホを見て過ごす時間が増え、猫背になっていませんか？食べるものの質は落ちていませんか？

これらは一部ではありますが、「今の自分の状態」を下げってしまうことがわかっている要素です。これが皆さんの、「できること」への自信を低下させ、やる気を奪っているかもしれません。

#### <提案>

「どうしてもやる気がでない」という時に、「やる気を出そう！」という**気持ちだけで解決するのは難しいものです。それよりも、身の回りを整えてみてください。**例えば、気持ちの上がるウェアを着る、周りを気にせず思い切り体を動かせる環境を作る、背筋が曲がらないように気をつける、きちんとしたものを食べるなど、できることから構いません。何が効くのかは個人差がありますが、メカニズムは同じです。**小さなことでも「できる！」と思いやすくなるように、身の回りを整え、変えていきましょう。**そうすれば、少しずつ、「みえること」と「できること」の感覚が、力強くなってくるはずですよ。この状況だからこそ見直せることでもありますので、ぜひお試しください。

(ハイパフォーマンスセンター JISS 心理グループ)

#### 引用・参考文献

Proffitt, D. R., Stefanucci, J., Banton, T., & Epstein, W. (2003). The role of effort in perceiving distance. *Psychological Science, 14* (2), 106-112.

Proffitt, D. R. (2006). Embodied perception and the economy of action. *Perspectives on psychological science, 1* (2), 110-122.

※本内容の一部または全部を無断で転載、複製等することは、法律で認められた場合を除き、権利侵害となるため著作権者の許諾が必要です。