

みなさん、進級おめでとうございます。

今日から新学期が始まりました。皆さんの中には意欲に燃えていると思います。

私は昨年度、皆さんに3つのこと（主体的になる、物事を深く考える、他者を思いやる）をお話ししてきました。その1つ、主体性に関して「やる気を出す」ことについてお話しします。

スティーブ・チャンドラーという人を知っていますか。『なりたかった自分になるのに遅すぎることはない』という本の著者です。本の中で彼は「やる気は後からいくらでもついてくる」と言っています。

たとえば、「朝、走ろうと思っているんですけど、やる気が出ません」という人に対して、チャンドラーは「朝、走ればいいのです」とアドバイスしています。それに対して相手は、「いや、だから、走りたくないんです」と答えるのですが、それに対してチャンドラーは「それはまだ走っていないからです。もし走れば、すぐに走りたくなってきます」と答えています。

また、「どうすればやる気が出るんですか?」と質問してくるセールスマンに、チャンドラーは、「売りに出かけることです」と

教えています。「だから、その売るためのエネルギーが出ないんです」という質問が重ねられると、「すぐにセールスに出かけることです。やる気というものは、後からついてくるのであって、行動の前には出てこないんです」と答えています。

たいていの人は「やる気」があるから、その後に「行動」が起きると考えていますが、それは違います。逆です。「行動」をしていると「やる気」は後からついてくるものなのです。

心理学的にこれは正しいです。やる気は脳内のドーパミンという神経伝達物質であるホルモンによってもたらされることが実証されていますが、このホルモンは、行動を起こすことによって分泌されることが知られています。

つまり、やる気は行動の原動力ではありますが、行動の結果として生まれてくるものでもあるのです。「やる気がないから行動できない」と考える人は多いのですが、「行動していないから、やる気も出ないのだ」と言い換えることができます。行動しなければ、いつまで待ってもやる気なんて湧いてこないのです。

「やる気がないから、勉強できない」という人はいませんか？やる気なんてあろうがなかろうが、とにかく教科書を開いて読んだり、問題を解いていたりすると、そのうちに、「あれっ、け

っこうやる気が出てきた」と自覚するようになります。やる気は、行動の結果として生まれてくるのです。

「楽しいから笑うのではない。 笑うから楽しいのだ」 これはアメリカの心理学者で哲学者の有名な言葉です。脳は、先に口にした言葉に対して、不条理・不合理を認めず、合理的な事実に合わせて解釈しようとする働きがあるようです。

先に「ありがとう」と感謝の言葉を述べると、その瞬間から、脳は「ありがとう」を探しはじめるようにできているそうです。いずれにしても、行動が先なのです。

「やる気」も同じで、行動すると「やる気」も後からついてきます。皆さんが主体性を発揮して、小さな行動からでも始めてみるよう勧めます。その小さな行動が、大きな結果をもたらすことを見ることでしょう。この1年を素晴らしいものにしてください、期待しています。