

Weekly コラム

平成 30 年 6 月 26 日

〒541-0055 大阪府中央区船場中央 2-1

船場センタービル 4 号館 4 階

船場経済倶楽部

Tel 06-6261-8000

(NPO 法人 SKC 企業振興連盟協議会) Fax 06-6261-6539

人の輪・衆智・繁栄

活動方針



当団体は、異なる業種の経営者が相集い、力を合わせ、自らの研鑽と親睦を通じて、斬新な経営感覚と新たな販売促進を創造して、メンバー同士でより健全な事業所とその事業所のイメージアップを図り、地域社会に貢献できる事業所となることを目的とする。

脳と心の仕事術

■やる気スイッチはどこにある？『やる気の脳』

鬱陶しい梅雨空が続くとどうもやる気が出なかったり、逆にちょっと嬉しいことがあると急にやる気になったりと、人のやる気はとらえどころがありません。しかし、ビジネスシーンにおいては、やる気が出ないでは済まされませんし、経営者にとっては、自分自身や従業員のモチベーションを高めることは非常に重要な職務です。今回は最新の脳科学の研究から「やる気スイッチ」を探し出し、自在にコントロールする方法を考えます。

●脳のやる気スイッチは直径2ミリ

「やる気スイッチ」というのは単なるたとえではなく、人間の脳には「やる気の脳」と呼ばれる場所が実際に存在しています。脳の奥深くの「線条体側座核」という部分で、わずか直径2ミリ、重さ0.2グラムほどしかありません。このゴマ粒ほどの小さな器官が人のやる気をコントロールして、困難な仕事や偉大な研究を遂行させているのです。

側座核の存在は、生理学的には以前から知られていましたが、MRIを使った近年の研究によって、その実際の働きが改めて確認されました。側座核は、知的活動を司る新しい脳と、本能や生存活動を司る古い脳をつなぐつなぎ目として機能し、まさに「やる気スイッチ」の働きをします。脳の感情を生み出す領域に位置しているので、気分や感情もやる気に影響を与えています。

●どうしてやる気が出ないのだろう

やる気が出すぎて困るという話はあまり聞かず、ともすればやる気が低下しやすいのには理由があります。やる気が出ている状態では、

脳も身体もフルパワーで活動します。常にアクセル全開で走っているのは車もたないのと同様、人間も身体がもちません。とくに脳は大量のエネルギーを消費するので、普段は省エネモードで活動し、必要時にのみスイッチが入るようになったと考えられます。

例えば、私たちの先祖が狩りで獲物をつかまえるシーンを想定してみましょう。獲物の動物を発見すると側座核に指令が行き、やる気スイッチが入って TRH という物質、通称「やる気ホルモン」が放出されます。TRH は全身のやる気ネットワークを刺激して血流を増加させ、集中力を高め、心身のパフォーマンスを極限まで向上させます。その結果、見事獲物を仕留めることができるのです。

もうひとつ、やる気が出にくい理由があります。脳の省エネモードを解除するためには、側座核と密接に連携する「好き嫌いの脳(扁桃核)」や「欲の脳(視床下部)」の承認や応援が必要です。つまり、自分が好きなことや、生きるために必要な欲求と認められないと、なかなかやる気スイッチが入らないのです。

●やる気を自在にコントロールする

やる気のメカニズムが理解できると、意識的にやる気をコントロールすることも可能です。やる気は自然に降りてくるものではなく、まず、「何をするのか」という指令が必要です。明確なメッセージを意識することで、やる気のネットワークが動き始めます。よく訓練された人はこの指令だけでスイッチが入ると思われれますが、一般的には「好き嫌いの脳」が関門になります。

「好き嫌いの脳」は、嫌なことや面倒に思えることはなかなか承認しません。そこで「好き嫌いの脳」を上手にだます方法が必要になります。嫌いな野菜を子供に食べさせるのと同じ作戦です。例えば、仕事や勉強にゲームの要素を取り入れた「ゲーミフィケーション」という手法があります。また、作業環境を自分の好みにしつらえ、楽しい気分で作業するのも効果的です。

「欲の脳」を味方につけるには、ご褒美が有効です。欲求が満たされたときにはドーパミンという物質が脳内に放出され、心地よく感じます。「欲の脳」は記憶の中核と強く結び付いているので、過去にドーパミンを受け取った行動や状況は好ましいと判断します。ドーパミンは身体的な満足感だけでなく精神的な満足感でも放出されるので、金銭的な報酬をはじめ、名誉の

獲得、上司や顧客からの褒め言葉などもやる気スイッチを動かします。

ただし、報酬による刺激は慣れると効果が薄れます。また、自分で決めたことを行う達成感の方が、外部からの報酬より強い満足感を生むという研究もあります。結局、仕事の意味をよく理解し、自発的に好きになるのが最良のようです。



記事の内容に関するお問い合わせは事務局までご連絡ください。