

## はじめに

何かをしなければならぬのに、やる気が出ないという次のような体験は誰にもあるのではないのでしょうか。

友達と会う約束があるのに、  
会いに行く気がしない

部活の試合やサークルの発表会が  
近々あるのに、活動に身が入らない

大学に行かなくてはいけないのに、  
行く気がしない

研究をしなければいけないのに、  
研究をする気がしない

このようなときに「自分はダメな人間だ」とか「自分は甘えているだけだ」というような自己否定の考えばかりしていると、自己評価を低くしたり、自信のなさを強めたりして、状況の改善につながっていかないことがあります。

それでは「やる気が出ない」ときに、どのように考えればよいのでしょうか。また、どのように行動すればよいのでしょうか。このリーフレットが少しでも皆さんの参考になればと思います。

## ちょっと話してみませんか？

やる気が出ない、自分の心や身体との  
付き合い方についてなど、どんなことでも  
大丈夫です。

### 学内相談窓口

東北大学 学生相談・特別支援センター  
学生相談所 TEL 022-795-7833



特別支援室 TEL 022-795-7696  
<http://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp/>

東北大学 保健管理センター



メンタルヘルス TEL 022-795-7829  
<http://www.health.ihe.tohoku.ac.jp/>



EMPOWERMENT Series ⑧

## やる気が出ないとき

—心と身体との付き合い方—

東北大学 学生相談・特別支援センター

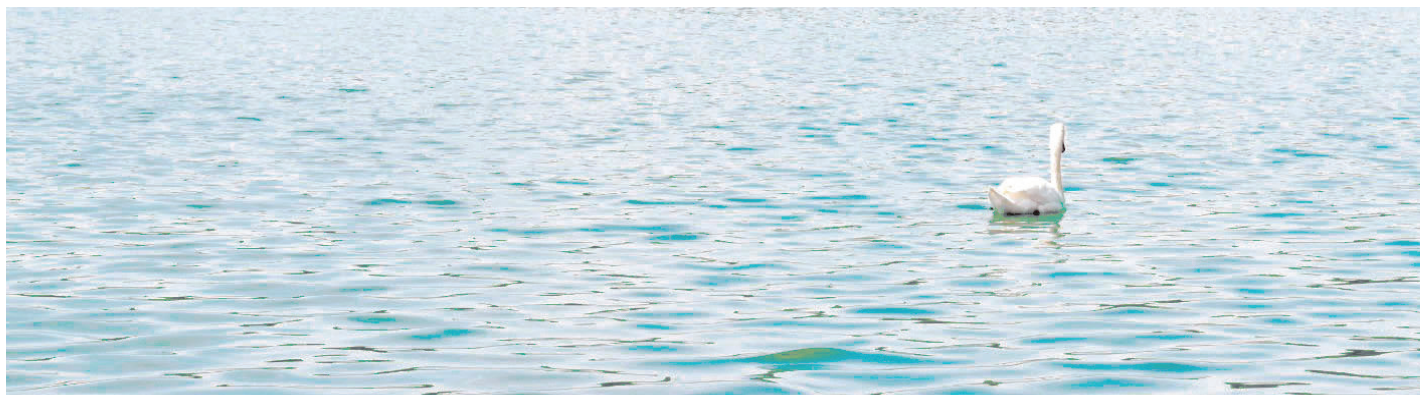
# やる気が出ない状態とは

「やる気が出ない」というのはどのような状態なのでしょう？

研究にうちこめない状態、布団から起き上がる元気もない状態……など、一口に「やる気が出ない」と言っても、いろいろな状態が考えられます。

「やる気が出ない」状態を変えたいときに、まずは心と身体の状態をよく知ることが大切です。心と身体の状態を知るために、自分の心と身体に「いまはどんな調子かな？」というように問いかけてみましょう。

ここでは自分の心と身体に活動をするエネルギーがありそうな場合と、活動をするエネルギーがなさそうな場合に分けて、自分の心と身体との付き合い方のヒントを挙げます。



## エネルギーのあるときに

活動するエネルギーがありそうな時で「やる気が出ない」状態というのは、ある特定の物事に対して取り組む意欲が持てない、という状態に近いかもしれません。

学業や部活・サークルのどれかにはやる気が出ないけれども、他のことには意欲的に取り組んでいるような場合です。このとき、背景には特定の行動に対する抵抗感や消耗感などがあるかもしれません。

エネルギーと行動が噛み合う状態になっていくために、次のような方法を試してもよいでしょう。

いま感じていること、考えていることを何でも自由に紙に書き出す（外在化）。

自分の趣味や関心があることに一時的に熱中してみる（いわゆる気分転換）。

気の向くままに時間を過ごす。音楽を聴いたり、散歩をしたりして、気分任せて過ごす（時間薬）。

## エネルギーのないときに

活動するエネルギーがなさそうな状態というのは、生活全般に対して意欲が持てない、という状態に近いかもしれません。

やる気の原動力は欲求であると言われます。その欲求には生理的欲求⇒安全の欲求⇒社会的欲求⇒承認欲求⇒自己実現欲求という順番があり、ある程度の欲求が満たされなければ次の欲求が現れにくいと言われます。

活動するエネルギーがないと感じる場合は、一番最初の欲求である生理的欲求を満たすこと（栄養と睡眠をとること）を考えてみてはいかがでしょうか。

活動するエネルギーは気合を入れると出てくる、というものではありません。エネルギーは自然に湧いてたまっていくものであるというイメージを持つことも大切でしょう。

やる気が出ないことに悩む場合、人と話しながら一緒に考えると、見方や考え方が広がるのでお勧めです。学内の相談窓口もぜひご活用ください。