

# えみんぐ通信

島田療育センターはちおうじ こどもクリニック えみんぐ Vol.60 2016.7.31発行

## 『やる気スイッチを入れるコツ』

子供も、私たち大人もやらないといけないとわかっているけど、やる気がでないということは誰もが経験していることだと思います。そのやる気スイッチをどうしたら入れられるのかなと思ったことはありませんか？ 人のやる気はどうやって起きるのだろうかを真剣に考え、脳科学の分野で少しずつ解明されつつあります。今回はこのやる気スイッチに関して簡単に紹介したいと思います。

近年の研究で、やる気がでているとき、脳内を調べると淡蒼球が活性化していることがわかってきました。残念ながら、淡蒼球は自分の意志で直接、働かすことができません。しかし、働かすために、間接的に働かせるスイッチが4つあることがわかってきました。

①Body：体を動かすことで入るスイッチ、脳の運動野から淡蒼球を活性化させます。具体的には、歩きながら、電車などで考えるとよいアイデアが浮ぶなどです。

②Experience：いつもと違うことをすることで入るスイッチ、脳の海馬から活性化させます。場所を変えて勉強したり、部屋のレイアウトを変えるなどです。

③Reward：ごほうびによって入るスイッチ、脳のドプメンタから活性化させます。終わったら遊びに行く、デザートを食べるや逆に期限を決めて追い込んで終わってほっとしたことが自分へのご褒美になるなどです。

④Ideomotor：なりきることで入るスイッチ、脳の前頭葉から活性化させます。憧れの人になりきる、口に出して「プロサッカー選手になる」と言い続けるなどです。なった自分をイメージするとイメージに近づくために行動が変わってきます。プロ選手は練習を欠かさないなど。

これらを行うことで淡蒼球が活性化してやる気がでて、みなさんのお役に立てれば幸いです。

今回のお話は、『のうだま やる気のコツ』 上大岡トメ&池谷裕二 共著 幻冬舎 を元にお話ししました。

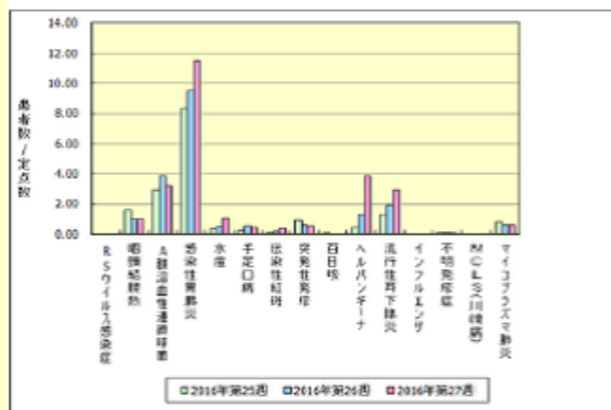
作業療法士 上田敏宏

## B型肝炎ワクチンについて

平成28年10月1日からB型肝炎ワクチンが定期接種に追加されます。

詳細が決まり次第、お知らせをいたします。

## 八王子市の感染症発生状況



●ヘルパンギーナ・おたふくかぜの流行があるようです。感染に気をつけてください。

## えほんの紹介



「ノンタン おねしょでしょん」

作：キヨノサチコ

みんな大好きノンタンシリーズ。みんなのおねしょの形は何か？

失敗したって大丈夫。こどもに優しい絵本です♪

(看護師 関根 美穂)

## 8月の診察予定

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
AM中村 野村 河野	小沢愉理 横山	小沢浩 積田	積田 河野	小沢愉理 河野	休診	休診
8	9	10	11	12	13	14
AM中村 野村 河野	小沢愉理 横山	小沢浩 AM中村 積田	休診	小沢愉理 河野	休診	休診
15	16	17	18	19	20	21
野村 河野	小沢愉理 横山	小沢浩 積田	積田 河野	小沢愉理 河野	休診	休診
22	23	24	25	26	27	28
AM中村 野村 河野	小沢愉理 河野	小沢浩 AM中村 積田	積田 河野	小沢愉理 河野	休診	休診
29	30	31				
AM中村 野村 河野	AM野村 PM中村 横山	AM中村 AM野村 積田 PM河野				

\*医師が交代で夏季休暇をとるため、他の医師の代診となりますのでご注意ください。

8/30PM 中村 医師代診 8/29・8/30AM 野村 医師代診

スケ **予防接種のお知らせ** ジュール  
など分からないことがありましたら ご相談ください。

◆予防接種は完全予約制になりますので電話でお問い合わせください。  
TEL：042-634-9008

## 外来診療のお知らせ

● **こども相談外来**  
お子さんのこと、何でもご相談ください。  
(診察時間：30分)

● **水曜日14時～15時** (第2水曜日は休診)  
担当：小沢浩 (小児科医)

● **月曜日11時～11時30分  
11時30分～12時**  
担当：中村由紀子 (小児科医)

● **けいれん外来**  
(診察時間：30分)

● **月曜日9時～9時30分  
10時～10時30分**  
担当：中村由紀子 (小児科医)

\*不定期に休診となる場合がありますのでご了承ください。

◆予約制になりますので電話でお問い合わせください。

TEL：042-634-9559

島田療育センターはちおうじ

こどもクリニック えみんぐ

TEL：042-634-9008

〒193-0931 東京都八王子市台町4-33-13

(八王子市小児・障害メディカルセンター内)

(HP) [www.shimada-ryoiku.or.jp/shima8](http://www.shimada-ryoiku.or.jp/shima8)