

マイルール

ワクワクできる人生のために
ドーパミンを操る側へ

飛永 直樹

令和3年6月11日

はじめに

私は「やる気」を信じていません。

それは、向き合い方でどうにでもなるからです。

私は自分の人生をより豊かにしたい、またできると確信もしています。
どうせ生きるならワクワクしたいです。

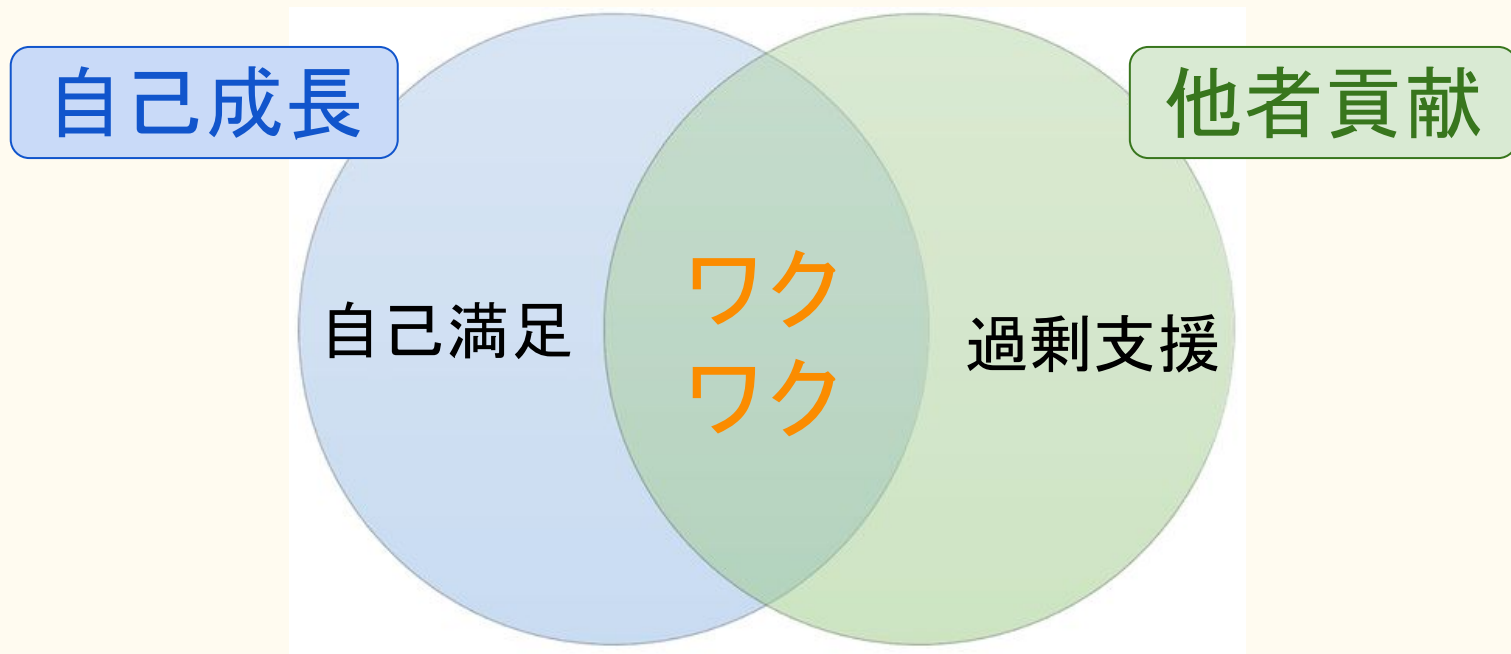
そのために私が日頃意識していることを共有したいと思います。

参考になるかどうかわかりませんが、皆さんのそれぞれの人生を見つめ直すきっかけになれば幸いです。

流れ

- ①自分を理解する
- ②ドーパミンを知る
- ③仕事の捉え方
- ④1週間の悪循環と好循環
- ⑤3つの実践方法
- ⑥周りへの影響力

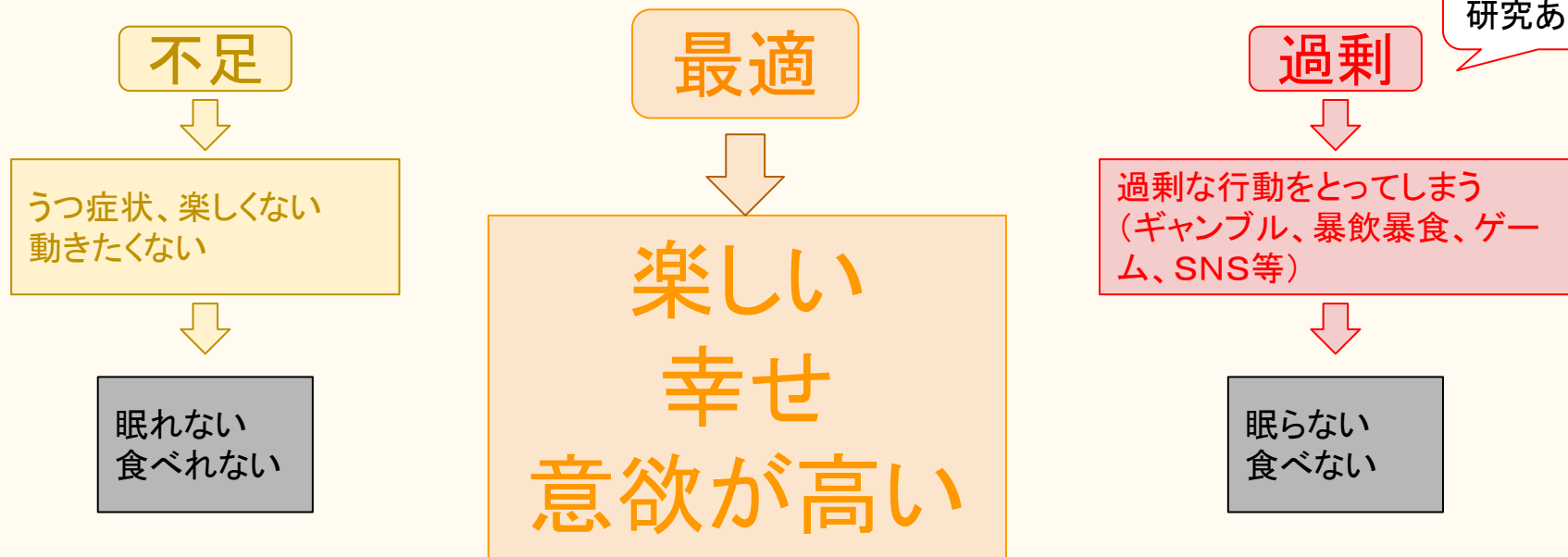
①自分のワクワクを理解する



「学んだことで、人の役に立てたら嬉しいな。」

②ドーパミンによる行動と生活への影響

ドーパミン：幸福、快楽、意欲、学習等に関する神経伝達物質
(運動関連の説明は省きます。)

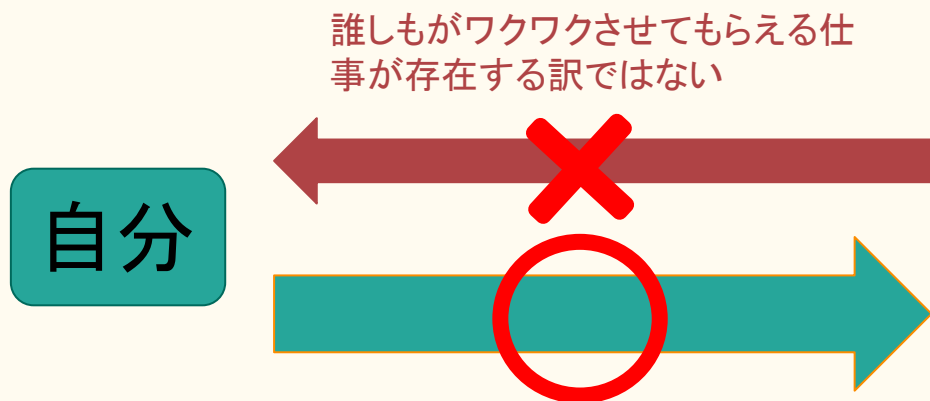


②ドーパミンを増やすには

- ・ 目標を達成するとドーパミン↑
- ・ 報酬予測により行動する前にドーパミン↑
- ・ 食事や睡眠の安定でドーパミン↑

つまり逆は、ドーパミン↓

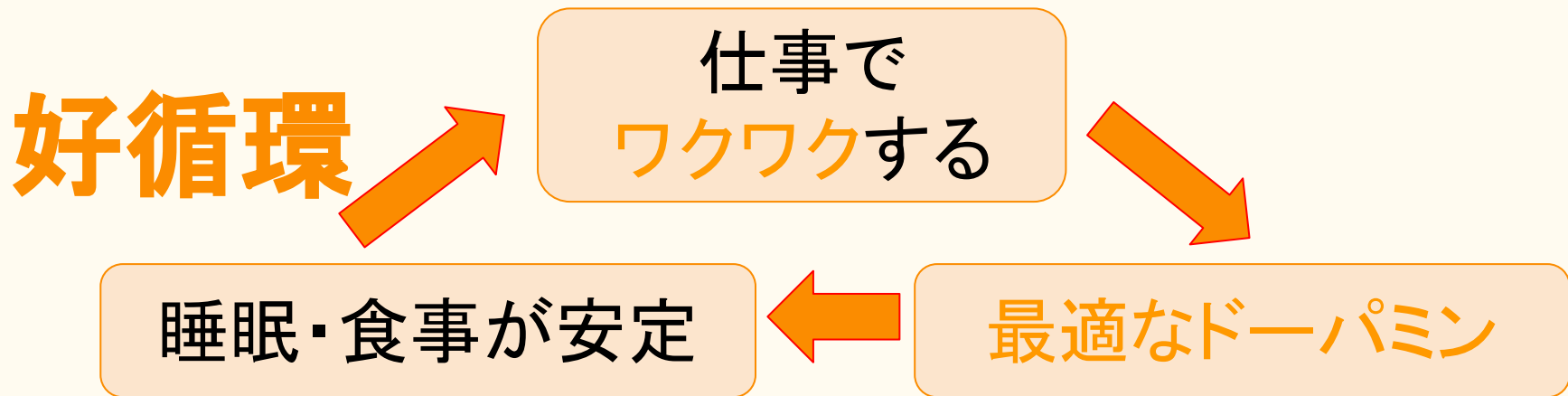
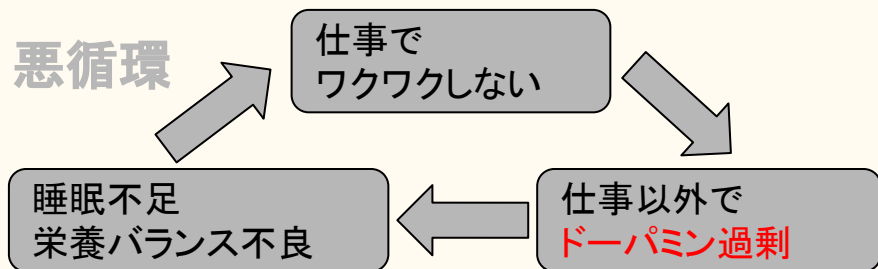
③仕事の捉え方は自分次第



ワクワクできるように
自分はどうか？を考える

【仕事】
職種（専門・業務）
職場（人・環境）

④ 1週間の悪循環と好循環の過ごし方



⑤3つの実践方法

1. 目標を設定する

小さい目標、達成可能、期間も設定

2. 言葉を変換する

例) イライラ、ドキドキ、ハラハラ → ワクワク

3. 生活を整える

食事・睡眠・運動

⑥ 周りへの影響力

自分

ワクワク
してない

ワクワク
している

否定し合う ・ 奪い合う
けなし合う ・ 争う

認め合える ・ 与え合える
尊重し合える ・ 高め合える

周り

職場の同僚
家族
恋人
友人

サービス提供の際、ご利用者様との信頼関係構築のためにも、
まず自分の精神状態を保つ必要がある

さいごに

一度、自問自答してみましょう。

自分のワクワクって何？

仕事でワクワクするためにしてることは？

その上で、一つでも実践しやすいことがあればやってみましょう！
今日か明日に必ず！

ワクワクを与えてくれるのは、自分以外にいませんので。