

先回まで、記憶を理解した上での、資格試験等の取得に向けた勉強方法をご紹介しました。いきなり勉強を始めるのではなく、勉強法の戦略を立てる重要性が理解できたと思います。しかし、実際勉強を始めると、継続することができずに挫折される方が多く見えます。これも脳を理解して対応してみましよう。

まず、左脳を使うことで、勉強法の戦略を立てました。次に、継続するために重要な事は右脳を使うことです。右脳で資格取得をした自分をビジュアル化できるかです。介護職などは比較的、描きやすいかもしれません。例えば、ヘルパー資格だけで働いている自分が、介護福祉士を取って現場のリーダーになって働いている姿。さらにケアマネの資格を取って、自分のケアプランに基づいて利用者様が介護を受けられ姿。

中には、ビジュアル化できない方も見えます。その場合、その勉強もしくは資格取得自体が、それほど重要でないのかもしれませんが。当たり前ですが、自分の人生にそれほど重要でない事は継続できません。“なんとなくダイエット”など、それほど自分の生活に影響なく、始める方が見えます。ダイエットを達成した明確なビジョンが描けなければ、そもそも継続できるわけはありません。取り組む前に、本当に重要であるか否かを見極めるためには、右脳によるビジュアル化でふりにかけると良いかもしれません。

“資格取得後の自分”をビジュアル化できると、それだけでワクワクドキドキしませんか？実は、これは、以前紹介した大脳辺縁系の扁桃核が働いているのです。扁桃核が働くと、“快”の状態になりますので、勉強自体がとても心地よくなり、続けるどころか止めることができなくなります。

しかし、簡単にワクワクドキドキできない人が多いのも事実です。一つコツがあります。人間、自分のためだけでなく、他人のためと考えると結構頑張れるものです。つまり、資格を取って、喜んでくれる家族の姿。もしくは、自分の働きにより、笑顔を見せてくれる利用者さん。そんな姿を思い描くと、案外簡単に扁桃核は刺激されるものです。

多くのスポーツ選手が、自分のためだけでなく、見守ってくれる家族や仲間のために頑張れるのも同様の理由です。自分のためだけなら、途中でくじけそうになるが、皆の飲む姿を思い描き、扁桃核を刺激する。こうなると、資格取得のための勉強は、単なる勉強でなく、“他者への感謝”にまでつながっていくのです。そんな、勉強ができるの良いですね！

1) 継続するために重要な事は？

()

2) 取り組む前に、本当に重要であるか否かを見極めるためには、どうすれば良いですか？

()

3) 扁桃核が働くと、勉強自体がどうなりますか？

()

4) ワクワクドキドキするためのコツは？

()

5) 皆の飲む姿を思い描き、扁桃核を刺激すると、資格取得のための勉強はどうなりますか？

()



(社員教育用)