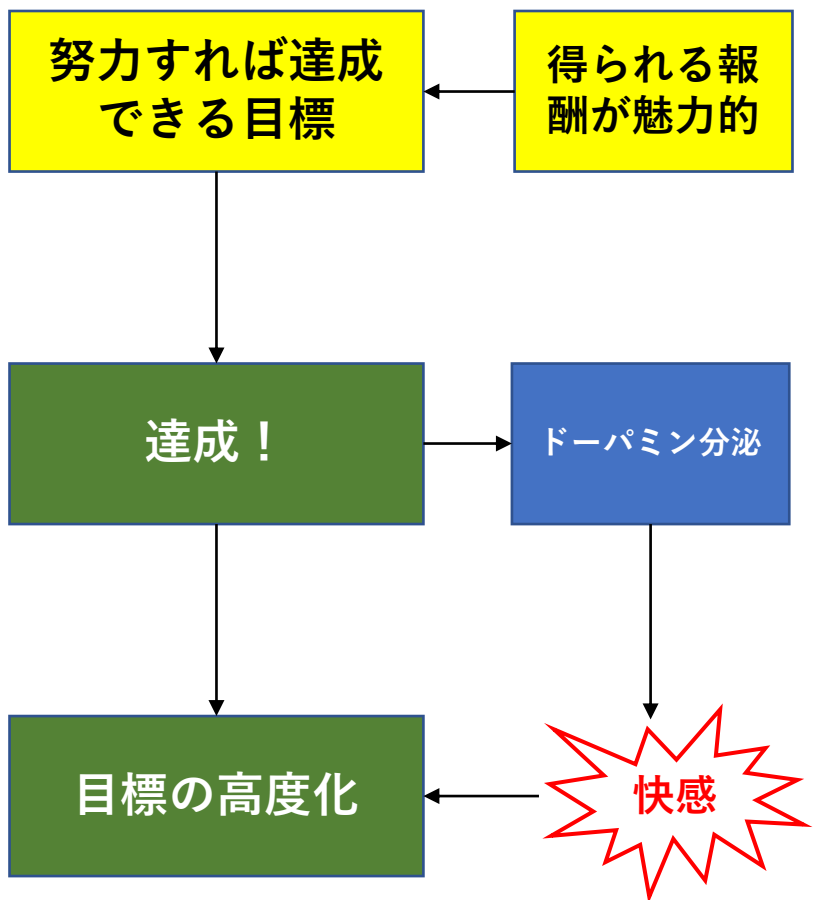


# やる気を起こすメカニズム

## 動機づけの技術

成功体験が目標を高度化させる (第2回目)

# 成功体験が蓄積されるとなぜ「目標は高度化」するのか



人は**達成感！**を感じる**と脳内にドーパミン**と呼ばれる脳内物質が分泌されます



このドーパミンが分泌されると人は**快感**を覚えます

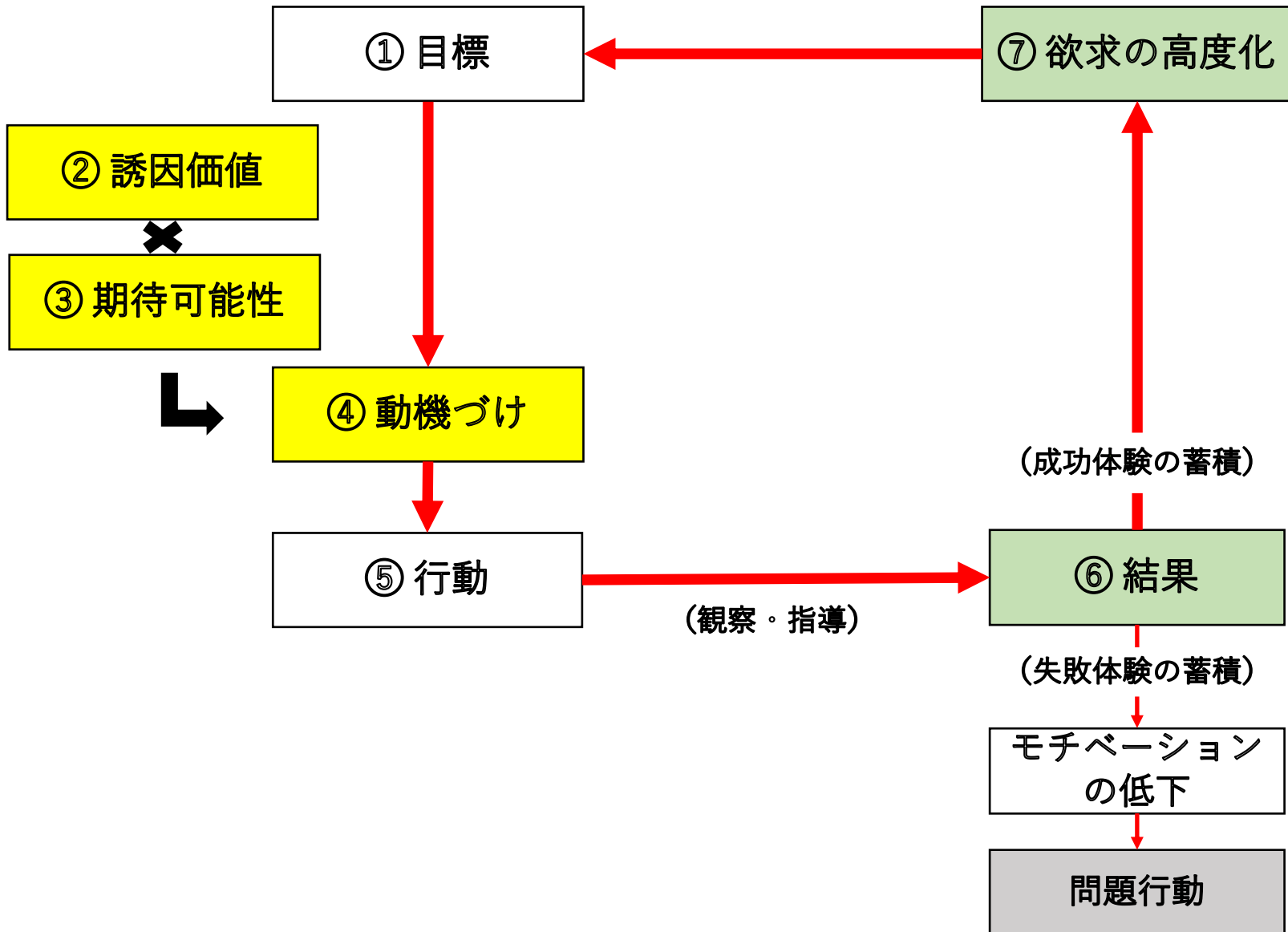


周囲からの**賞賛や承認**は、さらに、ドーパミンの分泌を促します



このように、**成功体験を繰り返すとさらに強い快感を求め「目標（欲求）が高度化する」**と考えられています

# やる気を起こすメカニズム全体図



少し努力すれば達成できる目標にチャレンジ  
することから始めてみましょう