



ON!

やる気!!

S W I T C H

## やる気スイッチ ON!

やる気スイッチが脳内にあることがわかってきました。やる気・意欲の中核は脳の奥にある“※線条体”という部分にあり、ここが活性化していると、やる気や意欲がある状態=やる気スイッチが ON と考えられています。まずは、①行動して活性化させる方法、や、②快感を予測すること、でも活性化します。

ベッドから起き上がれない時、まずは今からの行動をイメージしてみたいかがでしょう。

静かに起き上がって → 音楽をかけて → 口ずさみながら → トイレに行って → 洗面所に行って → 歯を磨いて → 顔を洗う → 移動して水（お湯）を飲んで → 部屋に戻って → 服を着替える

と、細かく自分の行動して行くことをはっきりイメージしていくことで脳は活動を始め、やる気スイッチを ON にできる。さらに、自分が得る“快感”を想像してみるのもスイッチが ON になるということです。今取り組んでいることが終わったら、どんなに素晴らしいのか、その未来を想像できれば快感・喜びが目先の負担を上回ることがわかっています。

天理教教祖・中山みき様が神のやしりとなられた天保の頃は天候不順から日照りが続くかと思えば、ある地方では降りやまぬ長雨で全国的に大不作。餓死している人々や病死する者が数多く見られた「天保の飢饉」（1837年～）がありました。また、明治10年2月、西南の役がおこり、同じ日本の国で多くの尊い命が亡くなりました。そんな時代に中山みき様は、

せかいぢういちれつわみなきよたいや

たにとゆうわさらにないぞや（おふできき第13号43）

と、世界中の人間は皆親神の子ども、たがいに兄弟姉妹であり他人というものはないと教えられ、さらに“おつとめ”を教えられ病気や災難や苦悩を救うだけでなく、病まず、死なず、弱らない珍しい守護や豊かな稔り、平和の栄えなど広く世界の上に神様の恵みを及ぼして下さることを教えられました。“陽気ぐらし”生活、やる気スイッチ ON になるための手段・方法を教えて下さったのです。やる気が出ない時、まずは、この“おつとめ”をつとめてみてはいかがでしょうか？

脳の中にあるスイッチがきっと“ON”になることでしょう。

※線条体 … 大脳基底核の主要な構成要素のひとつで、運動の制御や意思決定などに関わる脳の領域



教祖140年祭

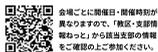
共に勇み立ち  
教祖の親心に  
お応えしよう



# ようぼく 一斉活動日

第4回  
立教188年(2025年)  
5/31(土)  
6/1(日)

第5回  
立教188年(2025年)  
11/1(土)  
11/2(日)



教区・支部情報ねっと | Q

天理教教会本部

## 天理教ホームページより

### 南2駐車場について

発信者：輸送二課

立教 188 年 3 月 24 日から、帰参者用駐車場として南 2 駐車場が開放されます。

常時駐車いただける乗用車駐車場で、祭時も東筋特別通行証なしでご利用いただけます。

なお、車両の出入口は東筋側と親里大路側の 2 カ所です。ただし、祭時は親里大路側のみとなります（東筋側は封鎖）。



## 立教188年 全教一斉 ひのきしんデー

4月29日

「教区・支部 情報ねっと」でお住いの地域の会場等を確認できます。

右→二次元コードをご活用ください。



terrikyo-regional.net

## うちわけ会 おちばがえり



信仰の喜び  
おたすけの喜びを  
教祖のもとへ

### うちわけ会

おちばがえり



強調月間 立教188年 6月及び11月

## 今後の主な行事

### ▶ 御本部月次祭バス団参

【日時】 3月26日(水) 教会 7:15 / 名駅 8:00

【参加御供】 3,500円

※マイクロバス

### ▶ 働くようぼくの集い

【日時】 4月6日(日) 17:00

【場所】 愛昭分教会拝殿

### ▶ 四月 月次祭

【日時】 4月20日(日) 10:00 執行

【上級】 会長様

【外部講師】 村田 幸喜 先生 (満洲眞勇分教会会長)

### ▶ にをいがけ実動

【日時】 4月22日(火) 10:00

### ▶ 全教一斉ひのきしんデー

【日時】 4月29日(火・祝)

【発行】 天理教愛昭分教会 【編集】 Heart & Heart 編集部  
〒464-0802 名古屋市千種区星が丘元町4番11号  
愛昭分教会公式ホームページにてWeb版Heart & Heartを公開しています。 ホームページ ▶▶ <http://aisho.org> ▶▶

