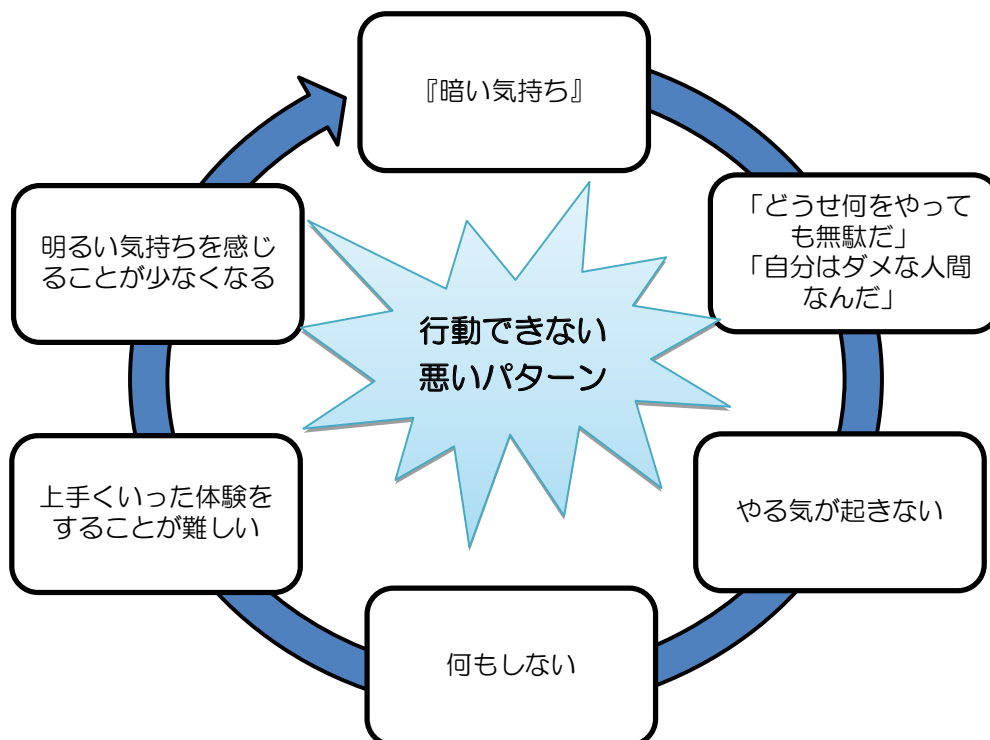
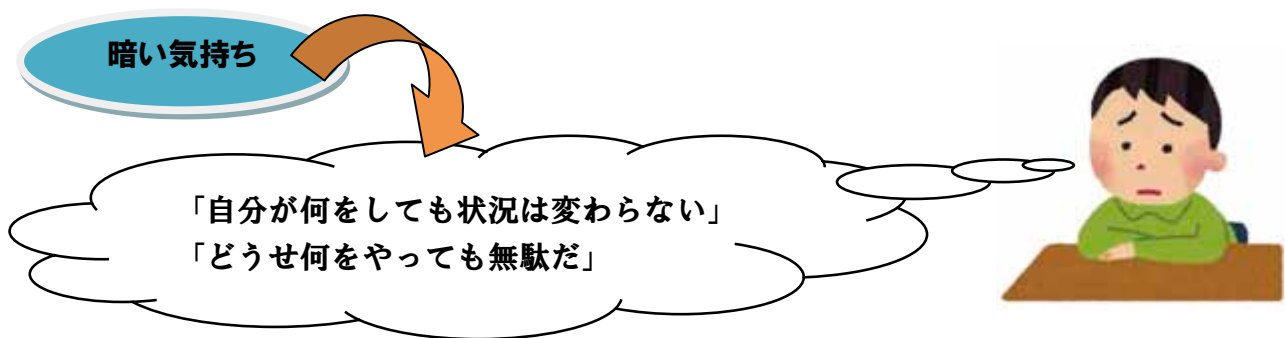


# 1 やる気向上プログラムって何？

みなさんは「やろうと思ってもできない」「やる気がなかなか出ない」と感じたことはありませんか？

「何もやる気がしない」と感じている時でも、実は行動できていることがあります。私たちが普段の生活の中で何気なく行っているたくさんの行動、例えば、食事や睡眠、遊びなども立派な行動です。このプログラムでは、これらの行動の仕組みを知ることによって、やる気向上のヒントを考えていきます。

## 1. 行動できない仕組みとは？



## 2. 行動を継続できる仕組みとは？

例えば、ご飯を食べる  
部屋の電気をつける  
トイレに行く …など、継続してできる行動

行動を継続できる仕組みとは  
どのようなものでしょうか？



まずは、下の『げんきくん』の例を見てみましょう。

げんきくんは、ラーメンが大好きな男の子です。  
コウチ軒というラーメン屋さんが大好きで、ほぼ毎日通っています。  
げんきくんは、とんこつラーメンがお気に入りです。



①、②の場合について、げんきくんの気持ちになって考えてみてください。

①コウチ軒の店長と仲良くなったので、ラーメンを半額で出してくれるようになりました。

では、この場合、げんきくんがもう一度、このお店にくる確率は？ →  %

②げんきくんの好きだったとんこつラーメンが、メニューから無くなってしまいました。

では、この場合、げんきくんがもう一度、このお店にくる確率は？ →  %

なぜ、このような数字になったと思いますか？



どうして確率が違うの？

**この確率の違いがカギ！**

①ラーメンを半額で出してもらった（良い体験をしたと思った）場合



②好きなメニューが無くなった（嫌な体験をしたと思った）場合



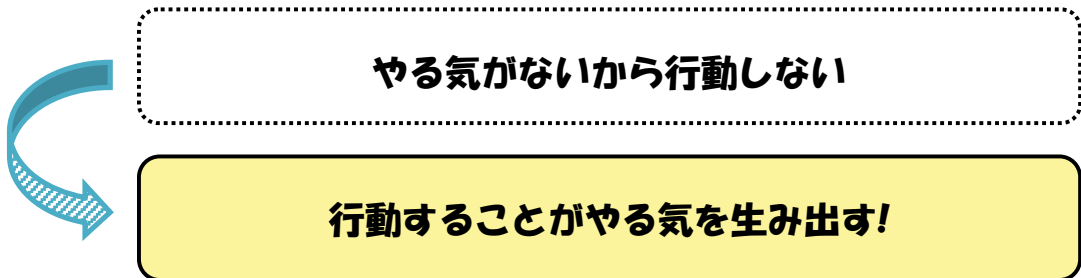
つまり、

行動することで良い結果が起こると、その行動は自然と増える

※良い結果とは明るい気持ちを体験することです。

明るい気持ちの他に、楽しい・うれしい・達成感・充実感・満足感・安心感・落ち着きを感じることも同じです。

**やる気向上のための発想の転換**



### 3. 行動を選んでいくポイント！



どんな行動をすればいいの？

やる気向上プログラムでやっていくのは、

**あなたの生活が“わくわく”するものになる行動** です。

あなたの“わくわく”を考えてみましょう。

#### “わくわく”を考えたときのポイント！

このプログラムにおける“わくわく”とは・・・

- ◇ 自分にとって、とても重要なもの
- ◇ 義務感や世間体から生まれたものではなく、自分のために大切にしたいと思えるもの
- ◇ この“わくわく”を大事にしながら、生きていきたいと思えるもの
- ◇ この“わくわく”を意識しながら生きていくことで、楽になるのではなく、自分の人生がより明るい気持ちで満ちるようになるもの

(1) あなたの“わくわく”を考えるための“わくわく”ワークをしてみましょう

「仕事・勉強」「楽しめる活動・リラックスできる活動」「健康・自分磨き」「人間関係」で、①大事にしたいこと、②現在の満足度、③重要度を考えてみましょう

数字が大きいほど、  
満足度・重要度は高くなります

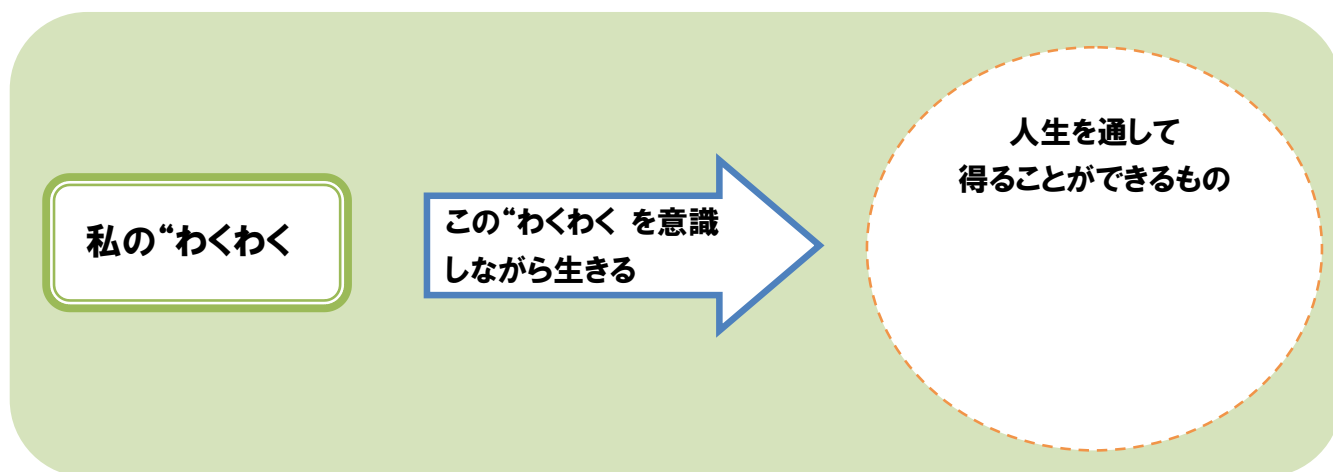
	①大事にしたいこと	②満足度 (1~10)	③重要度 (1~10)
仕事・勉強			
楽しめる活動・ リラックスできる活動			
健康・自分磨き			
人間関係			

(2) あなたの“わくわく”を見つけよう

④私の“わくわく”

(3) “人生を通して” 得ることができるものを考えてみましょう

④で書いた“わくわく”を意識しながら生きていくことで、“人生を通して” 得ることができるものと考えてみましょう！（点線の丸の中に書きこんでみてください）



“わくわく”の最終チェック!!!

(④の“わくわく”について当てはまるものに✓を入れましょう☑)

- この“わくわく”は自分にとって、とても重要である
- この“わくわく”は、義務感や世間体から生まれたものではなく、自分のために大切にしたいと思えるものである
- この“わくわく”を大事にしながら、生きていきたいと思える
- この“わくわく”を意識しながら生きていくことで、楽になるのではなく、自分の人生がより明るい気持ちで満ちたものになる

“わくわく を大事にしながら生活することで、行動できない悪いパターンを断ち切り、行動できる良いパターンで生活ができるようになります。

このプログラムでは、あなたの生活が“わくわく”するものになるための行動を考えていきます。もしかすると、上手くできないと感じたり、疲れたり、やる気が起きなかったりすることがあるかもしれません。また、行動できる良いパターンに慣れるのに少し時間がかかるかもしれません。

はじめから、いろいろな行動をする必要はありません。焦らずに少しずつ進めていきましょう。



### ～ホームワークについて～

★『活動記録表』に記入してみましよう。次の2つのことを記入します。

- (1) あなたは何をしていましたか？【行動】
- (2) あなたはどのように感じていましたか？【感情】

例)	○/△ (月)	○/◆ (水)	/ ( )
6:00～			
7:00～			
8:00～		起きる (気分が良い)	
9:00～	起きる (気が重い)	朝食・着替え (すっきり)	...
10:00～	朝食をとる (なし)	↑本を買い に行く (うれしい)	
11:00～			

「全部を埋めなければ」という必要はありません。記録を取れる日、取れる部分だけでも大丈夫です。無理のない範囲で記録してください。



### 4. 次回予告!

次回は、“わくわく”リストというものを作っていきます。

### 活動記録表（第1週目）

	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
6:00~							
7:00~							
8:00~							
9:00~							
10:00~							
11:00~							
12:00~							
13:00~							
14:00~							
15:00~							
16:00~							
17:00~							
18:00~							
19:00~							
20:00~							
21:00~							
22:00~							
23:00~							
24:00~							
1:00~							
2:00~							
3:00~							
4:00~							
5:00~							

※時間ごとの【行動】について、【感情】と共に記録してください。

### 活動記録表（第2週目）

	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
6:00~							
7:00~							
8:00~							
9:00~							
10:00~							
11:00~							
12:00~							
13:00~							
14:00~							
15:00~							
16:00~							
17:00~							
18:00~							
19:00~							
20:00~							
21:00~							
22:00~							
23:00~							
24:00~							
1:00~							
2:00~							
3:00~							
4:00~							
5:00~							

※時間ごとの【行動】について、【感情】と共に記録してください。



### 活動記録表（第3週目）

	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
6:00~							
7:00~							
8:00~							
9:00~							
10:00~							
11:00~							
12:00~							
13:00~							
14:00~							
15:00~							
16:00~							
17:00~							
18:00~							
19:00~							
20:00~							
21:00~							
22:00~							
23:00~							
24:00~							
1:00~							
2:00~							
3:00~							
4:00~							
5:00~							

※時間ごとの【行動】について、【感情】と共に記録してください。

### 活動記録表（第4週目）

	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
6:00~							
7:00~							
8:00~							
9:00~							
10:00~							
11:00~							
12:00~							
13:00~							
14:00~							
15:00~							
16:00~							
17:00~							
18:00~							
19:00~							
20:00~							
21:00~							
22:00~							
23:00~							
24:00~							
1:00~							
2:00~							
3:00~							
4:00~							
5:00~							

※時間ごとの【行動】について、【感情】と共に記録してください。