１　やる気向上プログラムって何?

みなさんは「やろうと思っていてもできない」「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で、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？



「自分が何をしても状況は変わらない」

「どうせ何をやっても無駄だ」

**行動できない　悪いパターン**

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。

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？　→

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。



％

％

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？

**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**

半額でラーメンが食べられた・嬉しい

お店に行く

ラーメンが食べたい



**増える！**

**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**

ラーメンが食べたい

好きなメニューが無くなった・残念

お店に行く



**減る…**

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

やる気がないから行動しない

行動することがやる気を生み出す!



どんな行動をすればいいの？

３．行動を選んでいくポイント！

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”を考えるときのポイント！

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



（２）あなたの“わくわく”を見つけてみましょう

価値のワークシート①②③へ

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を考えてみましょう！（点線の丸の中に書きこんでみてください）

この“わくわく”を意識

しながら生きる

私の“わくわく”

**“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』に記入してみましょう。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】



「全部を埋めなければ」と思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。