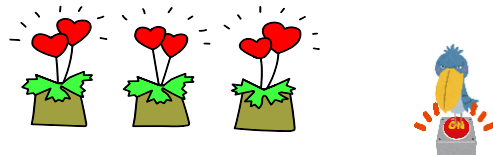


岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者: 前村沙都子

Tel(086)272-8116 Fax(086)272-0883
<http://okayamaeap.jp>



ご褒美を決めてやる気スイッチ ON!

2017 年もそろそろ終わりに近づいてきました。年末年始はいろいろな楽しい行事がある反面、お仕事モードに戻るのが大変という方もおられるのではないのでしょうか。そこで今回は、やる気スイッチを入れる方法として、『**自分にご褒美をあげる**』を紹介します。

好きなことをするときには、自然とやる気がわいてきます。なぜそうなるかという、好きなことをすることによって良い結果（楽しいなど）が得られるからです。



人は、**ある行動をした後に良い結果が生じると**、その行動をまたしやすくなります（例：たまたま食べたお菓子がおいしかったので、よく食べるようになった）。そのため、やる気を出したい行動の後に**魅力的なご褒美**を用意することで、やる気スイッチが入りやすくなります（例：朝一の仕事をこなしたら、好きなお菓子を食べる）。

ポイントは、**ご褒美をあげる基準をどこに設定するか**です。ご褒美への道のりが簡単すぎても（鉛筆持ったら好きな DVD を観る）、難しすぎても（3 時間休憩せずに働き続けたら好きな雑誌を読む）、やる気は起きません。色々な基準を試してみて、自分に合った難易度を探してみてください。

POINT



参考：竹田伸也 マイナス思考と上手につきあう 認知療法トレーニング・ブック 心の柔軟体操でつらい気持ちと折り合う力をつける

<年末年始の休業のお知らせ>

平素は格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。誠に勝手ながら、以下の期日でお休みをさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、何卒よろしく願いいたします。



2017 年 12 月 30 日(土) ~ 2018 年 1 月 3 日(水)

(1 月 4 日(木)より通常営業いたします。)

