

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

重い腰を上げるコツ

部屋の片づけや苦手な事務作業など、どこから手を付けたら良いのか分からず、途方に暮れてしまうことはありませんか？また、大したことではないけど、どうしても気乗りがしないことはありませんか？面倒だな…と感じ、なかなか作業に取り掛かれないうちに、重い腰をあげるためのコツをご紹介します。



1. 大きな仕事を小さな仕事に分解しよう

重い腰があがらない一因として、最初の一步が大きすぎることがあります。大きな一歩を、いくつかの小さなステップに分解してみましょう。

分解のコツ

① 時間 で分解する	② 空間 で分解する	③ 個数 で分解する
例) ・10 分だけ片付ける。 ・次の休憩時間まで調べものを進める。	例) ・机の上だけ片付ける。 ・一番左の書類の山を処理する。	例) ・ゴミ出しのたびに3つずつ捨てる。 ・報告書を2つ書く。

小さなステップに分解することで、取り掛かりやすくなります。また、小さな成功を積み重ねることができるので、達成感を味わえて、やる気が引き出されます。

2. ごほうびを活用しよう

面倒なことに取り組んだごほうびを用意すると、やる気が出てくるかもしれません。ごほうびは、欲しいものでもワクワクする活動でもOK！

3. 仲間を見つけよう

一緒に仕事を手伝ってくれる仲間や、作業をしている間に待ってくれる人がいると、1人で取り組むよりも成功率が高くなるそうです。



何かに取り掛かるにはエネルギーが必要です。分解したり、ご褒美や仲間を用意して、重い腰を上げるエネルギーにしていきましょう！

<EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL：<http://okayamaeap.jp>

