

## やる気を取り戻すための工夫

忙しさにかまけてしまい、たくさんやる事が溜まってしまった時、どこから手をつけたらいいかわからなくなることがあります。また、やらなければならないことが大仕事で、すぐにはできず時間がかかってしまい、それを思うとうんざりすることも時々経験されることではないでしょうか。そして、そのようなことがあると、しまいには、どうしてもやりたくないという気が起きることはよくあります。それをそのままにしておくと、気持ちも憂鬱になり、それが原因でうつを経験する人もいます。

やる気が起きない時に、どのようにしてやる気を起こさせるのか、難しい問題です。しかし、そのような時、少しの工夫で、やる気を取り戻すことが可能です。そのような場合、とても役に立つのが達成感です。達成感を得たとき、本当に満足した気持ちになったことがある方は多いのではないのでしょうか。

まずやらなければならないことのリストを作ります。その溜まっている仕事に限らず、何か他のことでもすぐにできそうな小さなことをリストに作り、絶対にできそうな簡単なことから始めます。それは、花に水をやることでもいいでしょうし、何か問い合わせのための電話をする、などでもいいでしょう。そのようなものをいくつかやっていると、達成感を得られ、満足し、気持ちがすっきりします。そして、次のことに移っていけるのだという気持ちになっていきます。その時に、その達成感や満足感を利用すると、段々と、溜まっているもの、大仕事などもやり遂げることが可能になってきます。

© Y. Nippoda, 2005

当内容は、著作権法により保護されており、無断で複製複製、転載等を行うことは、著作権法の例外を除き、法律により禁止されています。

