

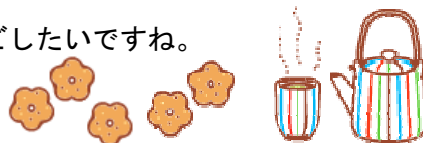
メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:24 2010・4・15

〇疲れていませんか？

4月も半月が過ぎようとしています。新体制には慣れてきましたか？慣れてきたと感じる方も、そうではない方も、少なからず心身には負荷がかかっています。私たち人間はストレスを成長材料にかえる力を持っていますが、外からかかる重圧が強すぎたり上手く対応できないと、ストレス反応と呼ばれる症状が出てきます。最近「いつものように眠れない・食べられない」と感じている人はいませんか？何気なく生活していると自分の心身の変化には気づきにくいですが、意識してみると多くの変化に気づくことができます。新しい環境は、ただその場にいるだけでも心身を疲れやすくさせます。知らず知らずのうちに、心身に無理をさせてはいませんか？環境の変化は、憂鬱な気分を引き起こしやすく、心のバランスが崩れてしまうこともあります。「なんだか疲れているかもしれない」と感じてはいませんか？少し肩の力を抜いてみましょう。目を閉じて深く呼吸をしてみましょう。ちょっとした疲れでもたまると大きな疲れになります。肩や首をまわすなど、簡単なストレッチをしてみたいはいかがですか？体のこわばりがほぐれると気持ちが良いものです。休むことを怠っては、心身は必ず悲鳴をあげてしまいます。日頃から自分の状態を意識し、適度な休息を忘れずに過ごしたいですね。



〇春一番伊達ハーフマラソン大会

北海道で一番早いマラソン大会が、伊達市で行われている“春一番伊達ハーフマラソン大会”だということをご存知ですか？北の湘南とも称される伊達市は、北海道内でも温暖な地域です。春の訪れが早いことを生かして、毎年4月中旬にマラソン大会が行われているそうです。春一番のこの大会に参加するため、当日は全国各地からランナーが集まってくるのだそうです。今年は4月18日(日)に開催されます。実際にマラソンに参加することができなくても、マラソン観戦をしてみたいはいかがですか？観戦もマラソンを楽しむ方法の1つだと思います。外に出て春の空気を体全体で味わうことで、心身のリフレッシュができるかもしれません。詳しくは、伊達市のHPに紹介されていますのでご覧ください。



〇洞爺湖ロングラン花火スタート！

“洞爺湖ロングラン花火”が4月28日から始まります！今年は4月28日～10月31日の期間中、毎夜20時45分～21時05分の約20分間花火が打ち上げられます。同じ場所で何度見たとしても、見る時の心境や季節によって異なる印象を抱くことができると思います。

4月28日と29日の2日間はAIR-Gと洞爺湖温泉協会が共同開催する人気企画、MOVE洞爺湖2010が行われます。当日は、ジオパークにも認定された洞爺湖周辺の環境を守るため、ゴミ拾いや花の整備などが行われるそうです。心地良く花火を眺めるためにも、環境整備は欠かせないですね。日頃から環境保全意識を高く持っていたいと感じます。



§ 13 : 動機づけ その2

○達成動機

達成動機とは、「困難なことでも努力して成功させよう！」という動機です。“やる気”と似た意味を持っています。例えば毎朝ランニングをするという目標を立てたらその目標を達成させるために努力しようとする動機づけが達成動機です。子どもに対して「～してはいけません」とつい禁止の言葉を言ってしまっただけではありませんか？制限的な養育態度では子どもの達成動機は低くなり、子どもの行為に対して「頑張っているね」「良くやっているね」と、励ましたり認めたりする養育態度では高められる傾向があります。注意する時にも、頭ごなしに怒らないことが肝心です。やる気をそいでしまわぬように、職場で新人職員に指導する時なども気をつけたいですね。



○達成動機の高い人・低い人

一般に、“達成動機が高い人＝やる気のある人”と考えることができます。達成動機の高い人と低い人の違いは成功や失敗の原因がどこにあるかという原因帰属にあると考えることができます。

- ・達成動機の高い人→成功の原因は自分の能力と努力にある。失敗の原因は自分の努力不足にある。
- ・達成動機の高い人→成功の原因は運と課題の容易さにある。失敗の原因は自分の能力不足にある。

達成動機づけの高い人は“努力すれば何とかなる”という期待を抱きやすく、動機づけを高く保つことができます。達成動機づけの低い人は“努力しても仕方がない”“どうにもならない”と、あきらめや無力感を抱きやすいので、努力することを放棄してしまいます。そのため、いつまでたっても達成動機づけは高まりません。自分の力でコントロールすることのできる「努力」に成功や失敗の原因があると捉えた方が、自分の力でコントロールしにくい「能力」「課題の困難度」「運」に原因があるとした場合と比べ、達成動機づけの水準は高められることがわかっています。つまり、成功した場合も失敗した場合も、自分の「努力の結果」だと捉えた方が、達成動機を高く維持することができるというわけです。努力を惜しまない姿勢が大切だと感じます。



○動機づけを高めるには

動機づけについて考えてきましたが、どうすれば動機づけを高めることができるのでしょうか。動機づけを高めるには、目標を明確にし、その目標に向かって努力して取り組む意味を確認することが大切なようです。以下に動機づけを高める方法をいくつかご紹介したいと思います。

- ・「やってみたい」「知りたい」「面白そう」など自分の中にある知的好奇心・興味・関心を呼び起こす！
- ・目標を明確にし、目標に対する価値や意義を自覚する！
- ・達成できそうな目標を設定する！（達成や成功の見込みが五分五分の挑戦できるような目標）
- ・「自分の努力によって成功できた体験」など、自分の力で成功した喜びを感じる体験をする！
- ・行動の主体は自分だという意識を持ち、成功や失敗の原因を正しく理解し、結果から学ぶ！



動機づけを高める方法を考えました。自分の行動は「誰のものでもない自分のものだ」という意識を持つことで自分の考えが見えてくることがあります。それも自分を知る1つの方法ですね。



道端に目をやるとふきのとうが目立つようになりました。各事業所ではお花見計画を立て始めている頃かもしれません。そろそろ年に1度の桜の季節です。楽しむ方法を考えたいですね！

***面接のご予約はあらかじめお電話下さい。 ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**

社会福祉法人 幸清会 ・ 社会福祉法人 大滝福祉会