



## 通信 Vol.32

### 【脳をやる気にさせましょう】

新しいことをはじめる、また新しい環境さらされると、人は今まで以上に脳を働かせる必要があります。ところが脳という器官は怠け者の側面があり、新しい事をするのが苦手なのです。

例えば、朝起きてするルーティンってだいたい決まっていますか？

トイレに行って、歯を磨いて、朝のニュース見ながら食事、いつもと同じ通勤路、買い物はいつもと同じスーパーでいつもと同じルートでまわっているなどなど…。

これは脳を一番使わなくてよい楽な行動です。脳は「いつもと一緒に」が大好きな器官なんです。このような怠け者の脳を新しい環境でやる気を出させるにはどうしたらいいのか。

そんな時にオススメなのがペップトークです。

まずは、4つのステップを使って新しい環境で頑張っている自分（脳）を励ましていきましょう！

#### 【その1】

<Step1 受容（事実、感情を受け入れる）>

「新しく覚えないといけない事ばかりで大変なのに、毎日よく頑張っているよね」

<Step2 承認（とらえかた変換）>

「でもそれは自分が成長できるチャンス」

<Step3 行動（してほしい変換）>

「自分のペースでいいから1つずつ覚えていこう」

<Step4 背中のひと押し>

「今までもそうやって乗り越えてきたんだから大丈夫。君ならできるよ」

#### 【その2】

<Step1 受容（事実、感情を受け入れる）>

「毎日初めての経験ばかりで、心が休まる間がないよね。そんな中で頑張っているのはすごい！」

<Step2 承認（あるもの承認）>

「君にはいろんな困難を乗り越えてきた忍耐力や経験、そして知恵もある」

<Step3 行動（してほしい変換）>

「それを活かして、今回も乗り越えていこう」

<Step4 背中のひと押し>

「それができたら、成長した新しい自分に出会えるよ」

いかがでしょうか？

自分流にアレンジして、自分や周りの人に使ってみてください。

脳をその気にさせて、新たな挑戦をし続けていきましょう！