

スイッチ ON! 私のスイッチあれぞれ?!

- ★ お母さんと「大好き」のキューしたら、いつもやる気が出ます。(8才 女子)
- ★ やりたい!と心から思えるまで待つ。無理にやろうとしたり「やらなくては」という義務感にとらわれてやろうとしない。ひたすら待つ!(44才 女性)
- ★ よく寝ることです。健康一番。疲れていたり体の調子が悪かったりすると、やる気も起こりません。(52才 男性)
- ★ 思い切りダラダラと過ごす日を重ね、これではいけない!と気持ちがリセットされるのを待ち、「やる気モード」をONに切り替えます。なかなか予定通りにはいきませんが…。(66才 女性)
- ★ 何もやる気が起きない時や、やる事がたくさんあってうんざりしている時は、「焦らずに1つつ」と自分に言い聞かせています。1つつ片付けることで目標に近づけ、結果としてスイッチが入ります。お試しあれ。(66才 女性)
- ★ ほとんど毎日ダーラダーラと過ごしていて「スイッチ」などないも同然ですが、いよいよやらなければならなくて切羽詰まると、「○○するぞ〜、絶対に〜」と心の中で掛け声をかけ、気合を入れます。始めてしまえば何とかなるものです。(73才 女性)

スイッチ ON! とにかく動いて

- ★ 勉強するには、まず、いすに座って机に向かいます。座りさえすればもうスイッチは入ったも同然。座るためにもスイッチを入れる必要がありますが…。(18才 女性)
- ★ 家事でも散歩でもちょっとしたストレッチでも、とにかく体を動かすことで脳が働きます。眠い時にも有効!(32才 女性)
- ★ 考えないで行動すること。「やらなくては」という気持ちから意識をそらし、考えないようにして行動するのみ。(46才 男性)

スイッチ ON! 食べ物・飲み物で

- ★ ブラックコーヒーとカカオ高めのチョコレートで、脳と心にエネルギーを。(30才 女性)
- ★ 一人でのんびりカフェで甘い物とおいしいコーヒーを飲み、欲しい物を1つだけ買うことです。「明日からまたガンパロー!」と、やる気スイッチ ON!(36才 女性)
- ★ ごほうびとして食べたい物を食べていい、と自分に言い聞かせるとやる気が出る。(48才 男性)

スイッチ ON! 自分に喝を入れて

- ★ 「よしっ!」と一発、手を打って、自分に掛け声をかける。(37才 女性)
- ★ 何かをやる時に誰かに宣言してから始めます。自分を追い込んでやる気にさせるためです。(53才 男性)
- ★ 朝起きる時、自分自身に「ガンバレ、ガンバレ、ガンパレーツ!」と3回繰り返し言い、バンザイをして背伸びするとスイッチが入ります。(64才 女性)
- ★ 高齢になり、残された人生は今が一番若いのだ、と言い聞かせ、1秒でも若いうちにやり始めようと奮い立たせます。(74才 女性)

- ★ 夜のビールを思い浮かべると、何でも頑張れます。目標を掲げ、それを目指してGO!です。(50才 女性)
- ★ 大好物のおやつを買ってきて食べて、幸せを感じたあとスイッチを入れます。(52才 女性)
- ★ チョコレートを食べると頭が働いて、「よし!やるぞ!」という気になります。(59才 女性)

読者アンケート

「やる気スイッチ」を入れる方法



やらなきゃいけないとわかっているのに、なかなかやる気が起こらない…。あなたの“やる気スイッチ”、どう入れる?!

スイッチ ON! 決まったルーティンで

- ★ お気に入りの音楽をかけるとスイッチが入ります。(20才 女性)
- ★ コンタクトレンズをつけた時!(24才 女性)
- ★ 朝起きたら朝日を浴び、豆乳を1杯飲むことです。(28才 女性)
- ★ 朝起きてすぐお湯を沸かし、トイレへ行った後お湯を飲むこと。一日の始まり!と思つてスイッチが入ります。(32才 女性)
- ★ 朝一番にやることはトイレ掃除。きれいになるとスッキリしてやる気が出てきます。そのあとは掃除、弁当作り、洗濯…と一気にやっちゃいます。(45才 女性)