



発達障害者の

ゆっくりつながる会

2014年7月25日(金)

@地域活動支援センター「いなほ」1階

ギャラリーこうなん

テーマ:やる気スイッチの押し方

◎ まずはざっくばらんに意見を出し合うと・・・

どんな時にやる気が出ない？

工夫していること・やる気が出る条件

- 家だとやる気が出ない

場所を変える。ファミレスに行くなど。

- 段取りがわからないとき

まず何から手を付ければいいのかなど、段取りを先に考える。
目標やステップを小さくしておく。一つ一つに達成感を感じられるとやる気が続く。

- 朝はやる気が出ない

夜のうちに準備できることはしておく。

- プレッシャーがかかるとき、義務感でやっているとき

プレッシャーがないとやる気が出る。

- 「ニートにはなるな」と言われるとやる気は地に落ちる

「あなたならできる」と言われると少しやる気になる。人から認められたり褒められたとき。

◎ 出てきた疑問

そもそも、何に対してやる気スイッチを押すのか？

「面倒くさい」レベルと
「苦痛」レベルがあるのでは？



① 「面倒くさい」レベル

- 三食のごはんの支度。面倒だけど食べなきゃいけない。
- お風呂
- 家事
- 美容院に髪を切りに行く
- 学校の提出物
- 会いたくない人に会ってしまった時の世間話
- メールの返信。用件だけならいいが、相手に気を遣う文章を考えるのが面倒。それで返信が遅れるとますます面倒に。



「面倒くさい」時にやる気スイッチを押す方法

- 目標のハードルを下げる
- ご褒美を用意する。(例) 音楽を聴く、お酒を飲む…
- 自分が心地よい環境を整える。→面倒の度合いが下がる。
(例) 好きな音楽をかける、部屋を掃除する、クーラーの効いたところに行く、自分のペースでやる、部屋をきれいにする、
- 面倒でもやった方が良いことは、その「良いこと」を思い描く。
- 自主的に強制力のある環境づくりをする。
(例) 面談の予約を入れて、そこでやる約束をしたり、計画通りやっているかチェックを
してもらおう

②「苦痛」レベル

- 通勤。人ごみ。暑い中人とくっついたり、立っていること。
- 学校に行くこと（中高6年間、毎日はかなり苦痛だった…）
- 仕事のためにコミュニケーションのトレーニングに参加。でも人と関わりたいわけではないのに積極的に関わろうとするのが苦痛だった。
- 正月。店の開店時間、電車のダイヤなど、街がいつもと違う。
- 大勢人が集まる場所。みんなで騒ぐところは恐怖感。
- 大勢で雑談。テーマが決まっていればいいが雑談だと話があちこち飛んで方向性が見えない。
- 雑談の輪の中に入れず、皆が楽しそうにしてるのに一人だけ黙っていてしかもその場に長い時間いなさやいけないのがすごく苦痛。
- 複数人で遊びに行き自分だけノリにのれていない時。雰囲気壊してしまうんじゃないかという罪悪感もあって苦痛。
- 面白いことを言うよう求められた時。
- 不平不満や不安をまろにぶつけられる時。



「苦痛」レベルへの対応??

- 最初嫌な物だったけど食べてみると好きになることもある。
- 苦痛だったけど途中でいいことがあれば（褒められるとか達成感があるとか成功体験になる）いいのかもしれない。

でも…

- 義務感で学校やトレーニングに通ったが、やって良かったとは思えない。気力がなくなり生きてるのが嫌に。嫌な場面を何年も頻繁に思い出したり、また同じことになるのではと先に踏み出せない。
- 苦痛の中には喜びはない。苦痛をどんなに分解しても良いものは出てこない感じがする。

◎ わかってきたこと

「面倒くさい」レベルには「やる気スイッチ」を押す工夫がいろいろある！

「苦痛」レベルには同じようにはいかない。無理を続けると病んでいくリスクがある。