

やる気はどこから出てくるの？

「やろうとは思いますが、なかなかやる気が出ない」ということは、糖尿病の治療に限らずあると思います。

やる気を出すにはどうしたらよいのでしょうか？

次の質問を自分に問いかけてみてください。

私になりたいのは、どんな自分？
 どんな自分になるのは嫌？
 今の状態が続いたら、
 5年後の私、10年後の私はどうなってるでしょう？



糖尿病瓦版

平成二十一年十月版(隔月発行)
 春日井市民病院
 糖尿病療養指導グループ発行

担当 臨床心理室

千里の道も一歩から

あなたができる、一番小さなことは何でしょう？
 やって後悔することを、ほんの少し減らすなら、
 それは何でしょう？
 1分間で出来ることを見つけましょう。
 それを1週間続けましょう。
 ただし、1分以上はやってはいけません。

自分で自分を褒めましょう！！

9年連続200安打を達成したイチローは、自分で自分を褒めること(『自己強化』と言います)が非常に上手であると、ある心理学者が言っていました。「よくできた」、「よく頑張った」と自分にメッセージを送ることで、自信がつき、やる気が出ます。

やる気をひき出すちょっとしたコツ

・歩こうと思っている方
 どの靴を履きますか？歩くときに何が見えるでしょう？
 糖尿病センタースタッフに教えてください。



・勢いで食べてしまうのを減らそうと思っている方
 利き手と反対の手で箸を持ちましょう。



疑問がありましたら、主治医を通して臨床心理士にご相談下さい。

次号(12月版)は看護師さんからのお話です。