

■総務部からのお知らせ

〈モチベーションを上げよう〉

日常生活において「やる気が出ない」や「モチベーションが上がらない」なんてことは、誰にもあることです。一時的なモチベーションの低下であればよいのですが、モチベーションが上がらない毎日というものは、充実感が味わえず精神的につらいものです。

モチベーションとは、一般的には広い意味で「やる気」「動機づけ」といった意味で使われていますが、考え方や定義はさまざまです。

何かをするには行動が必要ですが、その行動をするためには「やる気」や「モチベーション」が必要です。つまり、モチベーションが行動の原動力であり、モチベーションが下がっていると、物事が何も進展しなくなってしまいます。

それを無視して「気合いが足りない」「意志が弱い」などと根性論を訴えてみても、けっしてモチベーションが上がることはありません。

どんな人でも、体調が優れないとき、精神的に不安定なときはあるはずです。ですから、常にモチベーションを上げる必要はないのです。いかに高い状態を数多くつくれるかが重要だと考えます。

モチベーションの低下から脱出するためには、「下がっている要因」や「上げるための方法」を考え、効果的にモチベーションを上げるように促していくことが重要になります。

今回は参考程度にモチベーションを上げる要素をいくつかご紹介します。

【職場・仕事面】①成長 ②達成感 ③感謝 ④挨拶・返事 ⑤顧客満足

【健康面】①食べて・飲んで ②出して(排尿排便) ③眠れて ④話せて ⑤笑えること

【私生活面】①趣味 ②仲間・友人 ③家族 ④地域社会 ⑤運動・スポーツ

このように健康的な生活を維持するためには、仕事・プライベート・心・身体のバランスのとれた生き方が重要であり、それを実感できると、さらなるモチベーションアップにつながるのではないかでしょうか。