

かなでだより

令和7年
6月2日発行
かなでだより

初夏の爽やかな風が心地良い季節になりましたね。

さて今回は、達成感を得るテクニックを紹介したいと思います。

司馬理英子氏監修の『ADHDの人の「やる気」マネジメント』から引用させていただいています。

《達成感は次のやる気になる》

最初から高い目標を設定して取り組もうとするのは、やる気をしばませるやり方です。

作業を小分けにすれば目の前の目標は低くなり、すぐにできそうな気がして、一段階の成果は小さくなるでしょうが、それでも「できた！」という達成感を味わうことはできます。

また、行動を起こしたという事実も成果のひとつといえます。「できた！」
「終わった！」と大きく喜び、達成感を味わいましょう。

達成感はその次のやる気を引き出し、作業を続けることができます。

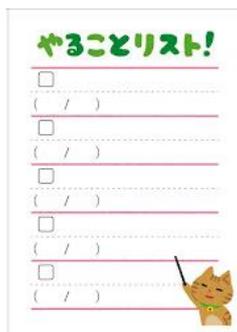


《書類作成なら ひと区切りごと》

作成する書類を細かく段階分けして、ひと区切りできたら「やった！」。ひと休みして、次の段階の書類を作りはじめよう。

《片付けなら 10分ごと》

作業を細かく分け、10分でひと区切りとする。10分間、片づけが続けられたら、「やった！」。ひと休みして、次の10分にとりかかろう。



《目に見えるかたちに》

頭の中で成果を確認するより、目に見えるかたちにする（視覚化）と、成果がわかりやすくなる。「ここまで済んでいる」と、見るたびに何度も達成感が得られる。

《小さな成果でも、大きく喜ぼう》

「やらなくては」と思っても、「大変そうだ」と感じたら、「できそうもない」と腰がひけてしまいます。目標を低くすれば大丈夫。小さくても、成果をあげたことを大きく喜びましょう。

かなででは、スケジュールを立て、終わった項目にシールを貼ったり、印をつけたりして「やった」「できた」を意識できるように支援をしています。日々の生活の中でもその日のやることリストを作成して、成果を目に見えるかたちにすることができるので、ぜひやってみてください☆

