

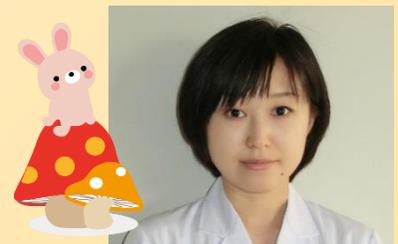


マリーゴールドの花言葉は「逆境を乗り越えて生きる」「健康」です。

猛暑が続いておりますが皆様いかがお過ごしでしょうか。公認心理師の北井です。私は、最近、家にいる時間が増えたことで、読書を楽しめずと読めずにあった「置かれた場所で咲きなさい」という本を、やっと読めました。

病気からくる痛みや動きにくさに加えて、今年はコロナ禍の新しい生活様式などもあり、いつもより思うようにいかないストレスを抱えやすい状況のように感じます。そういったストレスを軽くするには、無理にその環境を変えようとするのではなく、与えられた環境で(制限があっても)できることや、没頭できる趣味や活動で、ほんの少しの時間でも、自分らしく過ごす時間を持ち続けることが大切です。今回は、～制限の中でも趣味や活動で自分らしく～というテーマでお話させていただきます。

「パーキンソン病と共に生きる」 ～制限の中でも趣味や活動で自分らしく～



みなさんは、なにか没頭できる活動や趣味などはありますか？映像や音楽鑑賞、手芸、料理、ダンス等、たくさんあるかもしれません。これらは、単純に楽しいだけでなく、成長したり、自分と向き合ったり、人とつながったりなど、私たちの心を豊かにしてくれるものです。

そこで知っておきたいのが「動機づけ(≒やる気)」の話です。心理学では『自己決定理論』という動機づけの理論があります。自己決定理論では動機付けは二種類あるとされ、「自分が楽しいからこれをやる」と自らの自由な意思で決めて行動していると感じられること、これを**内発的動機付け**と言います。逆に、人から「言われたからする、叱られるからする、承認・注目・報酬を得たいからする」などは**外発的動機付け**と言います。

公認心理師 北井愛
(きたいまな)

趣味:音楽鑑賞 ヨガ
クラリネット
カラーガード

好きな言葉:
「最善を期待し、最悪に備える」「足るを知る」

例えば、自らの健康のために運動をしようとするのは内発的動機付けです。そこへ人から「だらだらしないで運動でもしたら」などと自分が今やろうとしていたことを言われると途端にやる気がなくなる。皆さんも同じような経験ありませんか？これが外発的動機付けです。このように行動するやる気が強いのは内発動機づけの方なのです。

外発的動機付けでの活動は外から何かを得るための手段となるため、相手や環境に合わせた活動となり、その活動自体は自分に課された義務になったりします。何かを得られている時は満足しても、得られない時は不満や負担感を感じたりと一定しません。一方で、内発的動機付けでの活動は、自分がその活動を楽しむこと自体が目的となるので何かを得る得ないに関わらず楽に安定して続けることが出来ます。

もし、趣味や活動で上手くいかないことがあれば、その活動の「やりがいを自分なりにもう一度考えよう」とか「自分が決めたことだから頑張ろう」、「どうしたらうまくいくか自分で考えてみたら面白いかもしれない」と考え方をすこし変えてみると内発的動機付けが高まり、楽しんで取り組むことができます。それが成長や自信となり、どんな逆境でも立ち向かっていけるレジリエンス(精神的回復力・やり抜く力)にもつながっていきます。

「これを知る者はこれを好む者にし、これを好む者はこれを楽しむ者にし、」という言葉がありますが、楽しむ人(自分を楽しませるように考える人)は無敵です！

病気の症状であったり、健康な方であっても今はコロナ禍という制限のある状況ではありますが、「今」の状況でできることを自分なりに見つけ、いつか必ずくる元の状況まで、制限に負けず、より自分らしい時間を過ごして待ちましょう。



医療法人 白卯会 〒590-0503

白井病院

大阪府泉南市新家2776番地

☎072-482-2011

HP www.shiraihp.or.jp

ホームページ
QRコード

