

第3章 各プログラムの指導

1 やる気向上プログラム

(1) やる気向上プログラムって何？

ア 概要

(ア) ねらい

やる気を向上させるために、行動できる仕組みを理解します。それを踏まえて、自分自身の“わくわく”を見つける実践を行います。

(イ) 時間設定（50分）

- ① 行動できない仕組みを理解する（5分）
- ② 行動できる仕組みを理解する（10分）
- ③ やる気向上のための発想の転換（5分）
- ④ 行動を選択するポイント、「わくわく」のワークの実践（15分）
- ⑤ “わくわく”を見つける（10分）
- ⑥ ホームワークの説明（5分）

(ウ) グループで実施する場合

グループサイズは、4～6名が適当です。スタッフは、進行役とは別に、ホワイトボードに板書するスタッフがいると良いです。

(エ) レイアウト

グループで実施する時は、机を囲んで座りましょう。

(オ) 準備物

本冊子収録の資料、筆記できる机がない場合は筆記用画板、ホワイトボード

イ トレーニングの進め方

(ア) 行動のできない仕組みを理解する (5分)

- プログラムに取り組むために、行動できない仕組みを理解していきます。
- 行動できない悪循環を止めることの重要性を理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ グループの場合、初めに利用者を紹介します。利用者の状態によっては、自己紹介も良いでしょう。
- ・ アイスブレイク活動を入れると、場の雰囲気が和やかになります。

1 やる気向上プログラムって何?

みなさんは「やろうと思ってもできない」「やる気がなかなか出ない」と感じたことはありませんか？
 「何もやる気がしない」と感じている時でも、実は行動できていることがあります。私たちが普段の生活の中で何気なく行っているたくさんの行動、例えば、食事や睡眠、遊びなども立派な行動です。このプログラムでは、これらの行動の仕組みを知ることで、やる気向上のヒントを考えていきます。

2 1. 行動できない仕組みとは?

3

P2

1 このプログラムでは、あなたのやる気を向上させるための具体的方法について学んでいきます。楽しみながら進めていきましょう。

★テキストの解説文を紹介しながら、「何もやる気がしない」と感じている時でも、行動できていることがあることをイメージしてもらおう。

2 人が行動できない仕組みとは、どのようなことでしょうか。一緒に考えてみましょう。

3 行動できない悪いパターンを考えてみましょう。

【左の図を使いながら説明します。】

暗い気持ちになることで、考えが悲観的になり、やる気も起きなくなります。その結果、何もしなくなってしまうと、うまくいった体験をすることが難しくなり、明るい気持ちを感じることが少なくなります。そして、ますます暗い気持ちになるという悪循環に陥ってしまいます。このような悪循環に陥らないようにすることが大切です。

★時間に余裕があり、利用者に経験談を話せる人がいたら、少し話してもらい、利用者で共有する。その際、強制したり、批判しないようにする。

★行動できない悪循環の仕組みが、理解できているか確認する。

☑ チェック・ポイント

- ☐利用者は、暗い気持ちになることで、考えも悲観的になることを理解しましたか？
- ☐利用者は、暗い気持ちになることで、行動できなくなってしまうことを理解しましたか？
- ☐利用者は、何もしないことで、ますます暗い気持ちになってしまうことを理解しましたか？

(イ) 行動できる仕組みを理解する (10分)

○プログラムに取り組むために、行動できる仕組みを理解していきます。

○行動できる良循環を作り出すことの重要性を理解してもらいます。


1

2. 行動を継続できる仕組みとは？

例えば、ご飯を食べる
部屋の電気をつける
トイレに行く …など、継続してできる行動

2

行動を継続できる仕組みとは
どのようなものなのでしょうか？



まずは、下の『げんきくん』の例を見てみましょう。

げんきくんは、ラーメンが大好きな男の子です。
コウチ軒というラーメン屋さんが大好きで、ほぼ毎日通っています。
げんきくんは、とんこつラーメンがお気に入りです。

3

②の場合について、げんきくんの気持ちになって考えてみてください。

①コウチ軒の店長と仲良くなったので、ラーメンを半額で出してくれるようになりました。
では、この場合、げんきくんがもう一度、このお店に来る確率は？ → %

②げんきくんの好きだったとんこつラーメンが、メニューから無くなってしまいました。
では、この場合、げんきくんがもう一度、このお店に来る確率は？ → %

4

なぜ、このような数字になったと思いますか？

1 行動できる仕組みについて考えていきましょう。

2 日々、継続してできている行動があります。こうした行動はなぜ、継続してできるのでしょうか？

まずは、『げんきくん』の例をみて、行動が継続できる理由について考えていきましょう。

★テキストの例を紹介しながら、普段から継続してできていることがあることをイメージしてもらおう。

3 次の2つの場合について、げんきくんがもう一度お店に来る確率を書いてみましょう。

★①と②を、1つずつ考えて書くようにする。

4 2つの場面が、なぜこのような確率になったのか、その理由を考えて、書いてみましょう。

メモ欄に書いたことを教えてください。

【出された意見を板書して、グループで共有します。】

★利用者には、出された意見を肯定的に受け止め、批判しないよう注意しておく。

★考え方の違いに気付かせる。

P3

☑ チェック・ポイント

☐利用者は、げんきくんの2つの場面での確率に違いがあることを理解しましたか？

☐利用者は、げんきくんの2つの場面で、①の確率が高くなることを理解しましたか？

☐利用者は、①の確率が高くなる理由を自分なりに考えましたか？

(ウ) やる気向上のための発想の転換 (5分)

○プログラムに取り組むために、行動することがやる気を引き出すことを理解していきます。

1 どうして確率が違うの?

この確率の違いがカギ!

2

①ラーメンを半額で出してもらった(良い体験をしたと思った) 場合

ラーメンが食べたい → お店に行く → 半額でラーメンが食べられた・嬉しい

増える!

②好きなメニューが無くなった(嫌な体験をしたと思った) 場合

ラーメンが食べたい → お店に行く → 好きなメニューが無くなった・残念

減る...

つまり、

3

行動することで良い結果が起こると、その行動は自然と増える

※良い結果とは**明るい気持ち**を体験することです。
明るい気持ちの他に、楽しい・うれしい・達成感・充実感・満足感・安心感・落ち着きを感じることも同じです。

4

やる気向上のための発想の転換

やる気がないから行動しない

行動することがやる気を生み出す!

1 どうして①の場面の方が、もう一度、ラーメン屋さんに行く確率が高くなるのでしょうか?

2 ①の場合は、お店に行くと半額でラーメンが食べられて、嬉しいというメリットを体験しています。このような場合は、行動は増えます。
②の場合は、お店に行くと好きなメニューがなくなって残念という、デメリットを体験しています。このような場合は、行動は減ってしまいます。

★このように行動が増えたり、減ったりしたような、似た経験をしていないか、利用者に考えてもらっても良い。

3 行動することで良い結果が起こると、その行動は自然と増えていきます。行動を続けるには、行動することで明るい気持ちになることが重要になります。

4 やる気を向上させるためには、メリットのある行動をすることによって、やる気が生み出されるという、発想の転換をすることが重要です。

★やる気を向上するためには、発想の転換が重要であることを理解できたか利用者に聞いてみる。

P4

☑ チェック・ポイント

☐利用者は、①の確率が高くなる理由を理解しましたか?


☐利用者は、やる気を向上させるために、メリットのある行動をすることの重要性を理解しましたか?

(エ) 行動を選択するポイント、「わくわく」ワークの実践（15分）

- やる気を引き出す行動を選択するためのポイントを理解していきます。
- 「わくわく」ワークを通して、自分自身にとって大事なことを理解していきます。

1

3. 行動を選んでいくポイント！



どんな行動をすればいいの？

やる気向上プログラムでやっていくのは、
あなたの生活が「わくわく」するものになる行動 です。

2 あなたの「わくわく」を考えてみましょう。

「わくわく」を考えたときのポイント！

このプログラムにおける「わくわく」とは・・・

- ◇ 自分にとって、とても重要なもの
- ◇ 義務感や世間体から生まれたものではなく、自分のために大切にしたいと思えるもの
- ◇ この「わくわく」を大事にしながら、生きていきたいと思えるもの
- ◇ この「わくわく」を意識しながら生きていくことで、楽になるのではなく、自分の人生がより明るい気持ちで満ちるようになるもの

3 (1) あなたの「わくわく」を考えるための「わくわく」ワークをしてみましょう
 「仕事・勉強」「楽しめる活動・リラックスできる活動」「健康・自分磨き」「人間関係」で、①大事にしたいこと、②現在の満足度、③重要度を考えてみましょう

数字が大きいほど、
 満足度・重要度は高くなります

	①大事にしたいこと	②満足度 (1～10)	③重要度 (1～10)
仕事・勉強			
楽しめる活動・ リラックスできる活動			
健康・自分磨き			
人間関係			

- 1 どんな行動をすればいいのか、やる気を引き出す行動を選んでいくポイントについてみていきましょう。

2 あなたの生活が「わくわく」するものになる行動を考えるために、まずは、あなたにとって「わくわく」するものを考えてみましょう。

 - ★「わくわく」するものは、個人個人で異なることに触れておく。
 - ★利用者がイメージしにくい場合は、実施者が考える「わくわく」を例に説明しても良い。

3 あなたの「わくわく」を考えるために、「わくわく」ワークをしてみましょう。
 「わくわく」ワークでは、あなたにとって大事なこと、その満足度、重要度を振り返ります。
 人に見せる必要はないので、自分が思うことを正直に書いてください。

 - ★全ての項目を埋める必要はなく、利用者が書ける範囲で構わない。

【記入する時間を利用者に合わせてとります。目安は10分程度ですが、利用者のペースを尊重します。】

P5


- ☑ チェック・ポイント
- 利用者は、生活が「わくわく」するような行動をする重要性を理解しましたか？
 - 利用者は、自分自身の正直な気持ちで、大事にしたいことを見つける重要性を理解しましたか？
 - 利用者は、自分自身の正直な気持ちで、大事にしたいことを見つけることができましたか？

(オ) “わくわく”を見つける(10分)


○自分自身の正直な気持ちの“わくわく”を知ることの重要性を理解します。

○「わくわく」ワークを通して、自分自身の正直な気持ちの“わくわく”を理解します。

1 (2) あなたの“わくわく”を見つけてみましょう



2 (3) “人生を通して”得ることができるものを考えてみましょう
④で書いた“わくわく”を意識しながら生きていくことで、“人生を通して”得ることができるものと考えてみましょう！(点線の丸の中に書きこんでみてください)



3 “わくわく”の最終チェック!!!
(④の“わくわく”について当てはまるものに✓を入れましょう)

- この“わくわく”は自分にとって、とても重要である
- この“わくわく”は、義務感や世間体から生まれたものではなく、自分のために大切にしたいと思えるものである
- この“わくわく”を大事にしなが、生きていきたいと思える
- この“わくわく”を意識しながら生きていくことで、楽になるのではなく、自分の人生がより明るい気持ちに満ちたものになる

1 「わくわく」ワーク」を踏まえて、あなたの“わくわく”を考えてみましょう。
人に見せる必要はないので、自分が思うことを正直に書いてください。

【記入する時間を利用者に合わせてとります。目安は10分程度ですが、利用者のペースを尊重します。】

- ★利用者の状態によって、記入される内容の具体性や難易度が異なってくる。
例. 1人で買い物ができる
例. 正規雇用で就職をする
- ★このワークを記入した後も、以降の記入内容によって、修正しても構わない。

【書いた感想を聞きます。】

- ★書いた感想を聞く。人には見せないなので、概要に留める。また、強制したり、批判しないようにする。

2 “わくわく”を意識しながら生きることで、あなたの生き方はどのようになりそうですか？

【書いた感想を聞きます。】

3 今回考えた“わくわく”が、このプログラムで大事にしている“わくわく”なのかを、チェックしてみましょう。

- ★チェックしながら、(2)、(3)で記入した内容を修正しても構わない。

P6

“わくわく”の内容として「仕事をする」などの義務的な内容しか出てこない場合は、「仕事ができたら何をしたいですか?」といった質問をすることで、義務感から生まれたものではない“わくわく”を明確にすることができます。

☑ チェック・ポイント

- 利用者は、自分自身の正直な“わくわく”を大事にしていくことの重要性を理解しましたか?
- 利用者は、自分自身の正直な“わくわく”を見つけることができましたか?
- 利用者は、“わくわく”を意識することで、これからの生き方が明るくなるという期待を持っていますか?
- 利用者の“わくわく”は、最終チェックを満たしていましたか?

(カ) ホームワークの説明 (5分)

- ホームワークの「活動の記録表」を使って行動することを理解する。
- ホームワークの「活動の記録表」を作成する意義を理解する。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・「活動記録表」を準備しておきます。

1

“わくわく”を大事にしながら生活することで、行動できない悪いパターンを断ち切り、行動できる良いパターンで生活ができるようになります。

このプログラムでは、あなたの生活が“わくわく”するものになるための行動を考えていきます。もしかすると、上手くできないと感じたり、疲れたり、やる気が起きなかったりすることがあるかもしれません。また、行動できる良いパターンに慣れるのに少し時間がかかるかもしれません。

はじめから、いろいろな行動をする必要はありません。焦らずに少しずつ進めていきましょう。



2

～ホームワークについて～

★『活動記録表』に記入してみましょう。次の2つのことを記入します。

- (1) あなたは何をしていましたか？【行動】
- (2) あなたはどのように感じていましたか？【感情】

例)	○/△ (月)	○/◆ (水)	/ ()
6:00～			
7:00～			
8:00～		起きる (気分が良い)	
9:00～	起きる (気が重い)	朝食・着替え (すっきり)	...
10:00～	朝食をとる (なし)	↑ 本を買い に行く ↓ (うれしい)	
11:00～			

「全部を埋めなければ」という必要はありません。記録を取れる日、取れる部分だけでも大丈夫です。無理のない範囲で記録してください。



3

4. 次回予告！

次回は、“わくわく”リストというものを作っていきます。

1

このプログラムでは、“わくわく”を大事にする生き方をしていくことで、生活を明るい気持ちで満たすことを目指していきます。

★利用者が“わくわく”する行動から始めることを確認します。

2

次回までに取り組みでほしい、ホームワークについて説明します。

まずは、「活動記録表 (第1週目)」を使って、例のように、あなたの1週間の行動について、実際に行った行動とその時の気分を記録していきましょう。

全部を埋める必要はありません。記録を取れる日とか、取れるものだけで大丈夫です。無理のない範囲で記録してください。

★ホームワークは負担に感じやすいので、とにかく焦らず、無理をせずに、取り組むよう伝える。

★「活動記録表 (第2週目)」は、利用者が次回参加するまでの期間に応じて、追加して利用する。※詳細は本指導書P6「(1)やる気向上プログラム」参照

なお、残りの「活動記録表」は、『2自分の生活が“わくわく”するものになる行動とは?』の学習後に利用します。

3

次回、一緒に記録を振り返りましょう。ホームワークを行う方法について、何か分からないことがありますか？

次回は、生活を“わくわく”するものにしていくための、具体的方法として、“わくわく”リストを作ります。

★ホームワークを行う方法について、理解しているかを確認する。

★次回、テキストと「活動記録表」を忘れないように伝える。

☑ チェック・ポイント

- ☐利用者は、ホームワークを行う方法を理解しましたか？
- ☐利用者は、ホームワークを行う意義を理解しましたか？
- ☐利用者は、ホームワークを行う意欲が高まっていますか？
- ☐利用者は、次回に“わくわく”リストを作ることを理解しましたか？
- ☐利用者は、次回のセッションに参加する意欲が高まっていますか？