

お話しを伺った人
こころ
心血医院
院長
和田 豊郁 先生



TEL.0942-65-5129
久留米市日吉町14-68

※何か不安なことがあれば
お医者さんに相談ください

人間は、犠牲を払ってもそれ以上の喜びがあると信じるならばやっ
てしまえます。大震災のときには多
額の寄付金が集まりました。人の
ためになることをしたら喜びを感じ
るからです。宿題を何時までに終
わらせれば、おいしいお菓子が食
べられるという条件では、なかなか
やる気が出ない子も、宿題が早く
終わったらお母さんは嬉しいとか、
ほめてもらえる、そのようなことで次
のやる気が引き出せます。

提案 3

自分で自分を
ほめる

大人になるとなかなか人
からほめてもらえなくなり
ます。だったら、自分で
自分をほめてみませんか？
トイレに行ったら「間に
合った、良かった。」お昼
ごはんのときには「午前
中がんばったごほうび
☆」と普段からボソッと口
に出してみませんか？
人間はほめられたりごほう
びをもらえたりするとやる
気が出るものです。

提案 4

やるべきことを
書き出す

やるべき事を細かく書き
出しておくこと。最終期
限だけでなく取りかかる
べき日時も書いておくと
効果的です。書き出した
メモは常にチェックして、
終わったら取り消し線
を引き、順調に進んでいる
喜びを実感しましょう。

