

SANTA ~vol.1~



今月のテーマはモチベーション！

気分が上がらないとき、どうしたら前向きになれるだろう？

モチベーションアップの方法や仕事を続ける理由についても一緒に考えていきましょう！

Q:私は同じ動物病院に勤めて、今年で7年目になります。病院内の業務全ての事ができるようになり、最近モチベーションが下がってしまい、淡々と作業をこなす日々です。モチベーションはどのように保つことが出来るのでしょうか？

モチベーションとは？ 人が目標に向かって行動を起こし、それを継続する活力のこと。

長い間仕事をしていると、以前はその仕事が好きで、色々なことに興味を持っていたのに。最近やる気がでないなあとか、楽しくない、仕事に行くのが億劫、こんな気分を味わったことがある人も多いのではないのでしょうか。モチベーションが低いときでも、目の前の仕事はやらなければいけない。無理に頑張りすぎると、私生活にも悪影響を及ぼすことがあります。

STEP1. どんな状態が理想？

仕事で気分が上がらない時。そんな時はまず「今の自分は、明日からどんな人生だったら楽しい？ワクワクする？」と自分に問いかけてみましょう。

STEP2. 答えは箇条書きでリストアップ

1で問いかけた質問の答えを「重要性が高いもの順」に並び替えてみましょう。答えはより具体的なものになるよう細かく砕いてください（例：毎日趣味の時間がある→1日1冊本を読む、夜は毎日好物を食べる、など）

STEP3. 重要でかつ実現できそうなものから行動してみる

★ライフワークバランス

仕事とプライベートはモチベーションを保つ上で切っても切れない関係です。私生活の充実感の仕事へも良い影響を与えてくれますので、日々の生活の中で、気分転換になることをしたり、定期的に有休をとって自由な時間を過ごしたりと、もっと積極的に心の休息をとってみませんか。

★打ち明けられる人の存在

悩みや不安を打ち明けられないまま過ごすよりも、打ち明けられる人が1人でもいると心にゆとりが出来ます。職場のスタッフや家族、友達、あるいは同業種の交流が持てる場所。必ずどこかに味方となる存在がいるはずですよ。

★大切にしたい事を思い出す

なぜこの仕事を選びましたか？この仕事のどんな瞬間が幸せだと感じますか？全ての選択は自分自身がしたこと。働き方も、自分自身で変えていくことが出来ます。仕事の中に、仕事を楽しむための方法がきっとあるはずですよ。