

【参考】「モチベーションアップ法100リスト」吉村伊織の場合・・・

1	好きな女優さんのインスタを見る	34	スマホの電源を切る	67	信頼できる人に話を聞いてもらう
2	自分のインスタ写真を眺める	35	パソコンから離れる	68	元気な人に会いに行く
3	ハーモニカを吹く	36	ぬりえをする	69	妻とデートの日を決める
4	ギターを弾きながら歌う	37	鉛筆を削る	70	デートの日に食べたいものを考える
5	一人でゆっくり湯船につかる	38	クレヨンで絵を描く	71	子どものつめ切りをする
6	やることリストを書き出す	39	子どもが小さかった頃の写真を見る	72	コンビニスイーツを食べる
7	やることリストの優先順位をつける	40	子どもが生まれた時を思い出す	73	とんこつラーメンを食べる
8	やることリストの中から、簡単なことをひとつやる	41	子どもと一緒に出演したテレビ番組の録画を見る	74	学生時代に盛り上がったライブを思い出す
9	やることリストの中から、今やらないことを決める	42	家族とお笑い番組を見る	75	耳掃除
10	子どもにちょっかいを出す	43	地域の居場所に行く	76	ゆっくり動く
11	子どもと公園に行く	44	自転車で川沿いを走る	77	素早く動く
12	好きなゲームをする	45	小雨にわざと濡れる	78	おいしい野菜を食べる
13	ゲームの攻略本を見る	46	大きく背伸びをする	79	苦しかった時のことを思い出す
14	好きな小説を読む	47	腹式呼吸で深呼吸をして呼吸を整える	80	子どもとアニメDVDを観る
15	好きな漫画を読む	48	ゆっくりストレッチする	81	心理テストをやってみる
16	鏡を綺麗に磨く	49	昼寝する	82	言葉の意味・語源を調べる
17	鏡の映った自分に、にっこり微笑む	50	早起きして静かな時間を堪能する	83	苦しいのは成長してる証拠と考えてみる
18	SNSの好意的なコメントを読み直す	51	家族に「おはよう」と元気な声であいさつする	84	炭酸飲料を飲む
19	妻とハグする	52	好きな本のタイトルを眺める	85	心の動きを実況中継する
20	妻と付き合い始めた頃を思い出す	53	国語辞典をパラパラとめくる	86	落ち込んでいる時、今、落ち込んでいると自分で認める
21	チョコを食べる	54	晴れの日にたくさん洗濯する	87	講演会のお礼の手紙を読み返す
22	ほかほかのご飯を食べる	55	年末年始やGWに無精ひげを伸ばす	88	迷惑メールを一気に削除する
23	近所の神社まで散歩する	56	お気に入りの服を着る	89	大切なデータを外付けハードディスクにバックアップする
24	よくやったと自分をほめる	57	休日に髪を逆立ててセットする	90	ココアを飲む
25	大の字で寝る	58	10年前の自分にかかる言葉を探す	91	コーヒーの香りをかぐ
26	いつもより早く寝る	59	10年後の自分がみたらどう思うかを考える	92	アロマキャンドルに火を点ける
27	つらつらと日記を書く	60	愛犬をなでる	93	川の流れの動画を観る
28	玄関のくつを並べる	61	愛犬に寄り添って寝る	94	「尊敬する先生だったらどうする?」と考える
29	部屋の隅々まで掃除機をかける	62	好きなアーティストのライブ動画を観る	95	起きた出来事のプラス面とマイナス面を両方考える
30	床を雑巾で拭く	63	一人でドライブをする	96	気になっていた本を買う
31	たまった書類をシュレッダーにかける	64	ドライブしながら大声で歌う	97	祖父母の思い出を思い出す
32	10分と時間を決めて片付けをする	65	カラオケアプリで歌う	98	子どもの頃の家族旅行を思い出す
33	机の上をきれいにする	66	会いたい人に連絡する	99	雲が動くのをぼんやり眺める
				100	100個リストを眺める

※2021年に、メンタルヘルス研修の参考資料(ストレス対処法)として作成したリストです。たくさん書き出しておく、「落ち込んだ時にはこれだけたくさんの方がある」という事実が心を支えてくれます。

<リスト作成のポイント>

1. できるだけたくさんの方のストレス対処法をリストアップする(ちょっとふざけた内容も、効果的!)
2. その状況を想像(妄想)するだけでも効果がある
3. 作成したリストを眺める(イメージを膨らませながら)
4. 必要な時に手に取って、その時の状況に合わせて使い分ける(いつも持ち歩くと、それだけでお守りのような効果が期待できる!)
5. 取り組んでみた結果を自分なりに確認する(ストレスが減ってなかったら、違う方法を試してみる)