

# 大切にしたい価値 を力にして こころを満たす 行動を広げよう

作成:鳥取大学医学部 竹田研究室

イラスト:大塚美菜子(兵庫県こころのケアセンター)

## これからお伝えしたいこと



わたしたちの行動には、  
2つの動機があること  
をお伝えします



心を満たすための行動  
の育み方についてお伝  
えます



## 行動の動機は2つあります

行動



嫌なことを避ける

窓を閉める



騒音が小さくなる

人目を避ける



人目に曝されずにすむ

鎮痛剤を飲む



頭痛が治まる

行動



好きなことに向かう

スマホをいじる



好きなコンテンツが見れる

話しかける



気持ちよく会話が進む

好きなものを食べる



美味しくお腹が満たされる

## 勉強することが楽しいと思えるのは？

先生に叱られたくないから

嫌なことを避ける

知識を増やしたいから

好きなことに向かう

どちらの動機の方が、やっていて「楽しい」と思えますか？

嫌なことを避けるという動機に偏ると心が満たされにくくなります

どちらも十分な動機ですが、より心が満たされるのは、「好きなことに向かう」です





あなたが今、感染拡大防止のために、  
おうちで過ごすのはなぜですか？

と尋ねられると、**心の声**は  
どんな答えをささやきますか？

- その答えは、**ステイホーム**の動機です。
- 「**避ける**」か「**向かう**」かによって、  
心の満たされ方は違ってきそうですね。

感染拡大防止のための行動が  
「**嫌なことを避ける**」ことに偏ると…

おうちで過ごす



**後ろ指をさされる  
のを避ける**



そのうち、おうちで過ごすことが  
**つらくなってくる**かもしれません

ステイホームを、「**心が満た  
される**」行動にするには？

「**好きなことに向かうため**」  
という動機を見つけてみませんか

あなたの「大切にしたい価値」はなんですか？

おうちで過ごす

➡️ 好きなことに向かう



好きなことには、「**こうありたい**」というあなたが**大切にしたい価値**を置いてみませんか

大切な人を守りたい

家族との時間を大切にしたい

自分をいたわりたい

おうちでできる趣味を楽しみたい

感染拡大防止のためにおうちで過ごすのはなぜですか？

という問いに、あなたはどんな答えを出しますか

後ろ指をさされたくないから

〇〇（大切にしたい価値）でありたいから



動機ひとつで、自分の心を満たしてあげることができます

動機をコントロールするのは自分自身です。そして、**その力が私たちにはあります！**

## おうちで「**こころを満たすセンス（感覚）**」 を高めるエクササイズがあります



こんなこと  
ありませんか？

遠くにいる家族と、電話で話している時のこと。  
相手が喋っているのに、こちらは他の用事をしたり、違うことを考えたりしている。

お菓子を食べている時のこと。  
口の中にまだお菓子があっ  
てモグモグしているのに、  
手は菓子袋の中に入り次  
のお菓子をつまもうとしている。

遠くの家族と  
のやりとりを  
十分に味わえ  
ていない



今食べている  
お菓子を、  
十分に味わえ  
てない

- いずれのケースも、「**心ここにあらず**」で、**今**を十分に味わえていません。
- **こころを満たすセンスは、「今を存分に味わう力」**のことです

## 今を存分に味わう力の高め方



- 自分に起こっていることを、「**今、どんなことを感じているのかな**」と、関心をもって優しく観察します(味わいます)
- 今体験していることを、**頭のものさし**で「良い」だの「悪い」だのと測ろうとせず、**身体の感覚(見る・聞く・触る・味わう・嗅ぐ)**で感じます
- 別のことに気を取られたら、「**気になつたんだね**」と優しく自分に声をかけて、**ゆつくりと味わっていたものに戻ります**

## たとえばこんな感じ

晩御飯時、テレビやスマホは消す。これから食べようとするおかずを、まずは目でじっくりと眺めたり、鼻で香りをかいだりしてみる。口にに入れて(目を閉じて)ゆっくりと噛みながら、口の中に広がる味を楽しむ。



入浴時、洗髪を存分に味わう。まず、手のひらにのったシャンプーを顔に近づけて香りをかぐ。そして、それを髪にゆっくりのせて、そのときの頭の感覚を味わう。指でゆっくりと頭皮をこすり、頭皮に広がる感じを楽しむ。

## 一緒に豊かさを育みませんか



- 大切にしたい価値に沿って行動すると、きっと人生はもっと豊かになります
- 今を存分に味わう力を日々無理せず高めると、こころを満たすセンスの感度はじつくりと上がります
- 大切にしたい価値に沿い、今を存分に味わうことで、自分をいつくしむ
- そうやって、人生の豊かさをゆっくりと育みましょう!