

自宅でも出来る モチベーションアップ10の方法



整体院きなり・高槻院

(Kinari ファイル⑤)

=モチベーションアップについて=

モチベーションと言っても・・・

人によって捉え方が違いますし、やり方もたくさんあります。

ここでは、メンタルの不調でお悩みの人でも、比較的簡単に出来ることを10個ご紹介いたします。

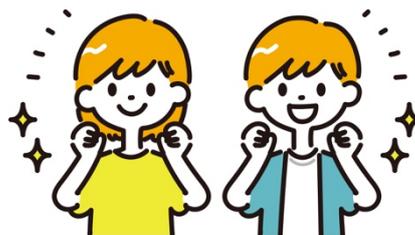
もちろん、人や状況により、できないこともあるかもしれません。

その場合は、個別に対応いたしますので、いつでもご相談ください。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

モチベーションとは

→やる気・意欲のこと



モチベーションが上がる（アップ）すると？

→物事に対して集中できる、チャレンジしやすくなる、

最後までやり遂げやすくなる、ポジティブに取り組める



モチベーションが下がる（ダウン）すると？

→集中できなくなる、仕事や作業などの質も低下する、

時間がかかってしまう、チャレンジする気持ちが低くなる、

感情もネガティブになってしまう





①カラダを温める！

運動できるくらいの体調であれば、まずカラダを動かしてみましょう！

筋トレするのもいいですし、自宅の近くをウォーキングするのも良いでしょう。

それすらもやる気がない時、エネルギーがない時は、入浴しましょう。

少し温度設定をいつもより1～2度上げて、少し額が汗ばむくらいまで

湯船に浸かりましょう。するとカラダが芯から温まり、気持ちも変わってきます。

心身のエネルギーも高まりやすいのでオススメです！



②幸せシャワーを浴びる！

シャワーを幸せのお湯だと思って、幸せを体にたくさん浴びせてください！

そして幸せのシャワーを浴びながら、自分が幸せな理由をたくさん思い出して

つぶやいてみてください！声に出すのがオススメ！そしてニコニコしながら！

気分がだんだん明るくなってきて、モチベーションも上がってきます！

やり方はシンプルですが、かなりの効果が期待できます。

少しくらいの落ち込みならこの幸せシャワーで一気に吹き飛びますよ。

さらに効果を高めるやり方をお知りになりたい人は、個別にご相談ください。

私も毎日欠かさず実践しています！毎朝モチベーションを高く維持できています。

眠気を無くすのにも最適です。ぜひ、一度試してみてくださいね。



③ひじ運動で肩甲骨を動かす！

両ひじを同時に後ろに引く→戻すを繰り返す運動です。



この運動を 50 回ほどやって、肩甲骨を和らげましょう！

肩が前になってくると、顔も下向き加減になり、気持ちも下がりやすくなります。

なので、肩を後ろにやって肩甲骨を和らげてあげると、

気持ちも前向きになって、やる気アップにつながります！

場所は問わず、どこでも気軽にできるのもオススメの理由です。

肩＝月（カラダ）の戸（入口）です。

ストレスや気持ちの浮き沈みは、肩からまず現れてきます。

なので肩を和らげることは、心身の不調改善にも役立ちますよ！



④無理やりでも笑ってみる！

上を向いて無理やりでもいいので、笑顔を作って、

ハッハッハッハッハッハ〜！！！！って声に出して笑ってみましょう！

人は筋肉の動きで脳内ホルモンが変わると言われてています。

なので、「笑顔筋」を使うことで、やる気ホルモンも出やすくなるんです。

一度、試してみてください！本当に気持ちが少し変わりますから。

楽しいから笑顔になれる。私たちはそう思いがちですが、

反対に、笑顔になるから楽しい気持ちになる。というのもあるんですよ。

⑤大好物な美味しいものを味わう！



人は大好きで美味しいものを食べると、テンションが上がります。

もし食欲はなんとかあるのであれば、**大好きな食べ物**を頂いちゃいましょう！

また、嫌いじゃないという前提で、落ち込んでいる時にあまり食べないものを食べるのもオススメ！ハンバーガーやステーキを喰らいつく！とか。

野生っぼくがつつきながら食べると、心身のエネルギーも回復しやすいです。

もちろん、食べ過ぎたり、脂っこいものすぎると、後に影響が出ますので、ほどほどに。でも、好きなものを食べるのはモチベーションアップに、つながることは間違いありませんので、試してみてください！



⑥ちょこっと罪悪感を感じることをやっちゃおう！

もちろん、**法律に触れるようなことや、他人にすごく迷惑がかかることはダメ**ですが・・・ちょこっと罪悪感を感じることをやるのもオススメ！

仕事を一日サボっちゃうとか、家事をサボっちゃうとか、パフェを食べるとか。

ちょこっとの罪悪感は心の癒しにもつながりますし、幸せ感を感じたりします。

エネルギーアップにもつながりますので、やってみてください。

実際、すぐにはやらなくても、**書き出しておくのもいい**と思います。

モチベーションが下がった時の為に、ちょこっとやってみたいこと。を、

リストアップしておくのと、いざという時に役立ちますよ。



⑦情報デトックスをする！

ニュースやスマホのSNSなどから少し離れてみてください。

昨今はPCやスマホの影響もあり、情報量が多過ぎます。

脳さんはいつも疲れて悲鳴を上げています。

たまには情報から距離を置きましょう。特にネガティブ情報を減らすと効果的です。どうしてもニュースというのは、ネガティブ情報が多めですから、**ニュースだけでも見る機会を減らす**ことで、モチベーションが回復しやすくなりますので、やってみてくださいね。



⑧一点集中してみる！

ハマってるドラマを見るとか、パズルのような一点集中しやすい趣味、単純作業をひたすらやる、のでもいいので、**一つのことに集中**してみましよう。マルチタスク（複数のことを同時に行うこと）だと、意識も分散しますし、脳さんも疲れやすくなります。結果・・・モチベーションも下がることに。

普段から、シンプルタスク（一つずつやる）ことを習慣化すると、

効率も上がりますし、疲れにくくなり、やる気も維持しやすいです。

人間の脳は一点集中が一番能力を発揮できる仕組みになっています。

ましてや、モチベーションが下がっている時は、一点集中を心がけましょう。



⑨モノを減らしてみよう！

周りにモノが多いとそれだけで、脳さんが疲れてしまいます。

結果・・・モチベーションアップの障害になります。



やれる範囲でいいので、ゆっくりでいいので、周りのモノを減らしてみましよう。

普通に掃除するのもオススメ。部屋の乱れは心の乱れとも言いますから。

部屋を掃除したりモノを減らすことで、心身の負担も減ります。

そうすることで、エネルギーも溜まりやすくなり、やる気もアップしやすいです。

また、モチベーションが上がっている時も、予防のために、掃除や片付けを

やっておくことをオススメします。



⑩人に相談してみよう！

悩みや何とも言えない気持ちを、吐き出すためにも、**人に相談**してみましよう。

ただ相手を間違うと、よりモチベーションが下がることにもなりかねません。

なので、ウンウンとゆっくり話を聞いてくれる人を選んでくださいね。

もちろん、私に相談していただければ、ゆっくりお話しをお聞きしますよ。

吐き出すことで、考えも整理しやすくなりますし、ストレス発散にもなり、

心身のエネルギー回復につながります。

モチベーションアップにも役立ちますので、定期的な相談をオススメします！

＝それでも上手くいかない時は・・・＝

お伝えさせていただいた①～⑩の方法で上手くいかない場合は、エネルギーがかなり不足している状態ですので、まずたっぷりと睡眠を取る必要があるかもしれません。とにかく寝ましょう。

寝すぎることで余計に心身がだるくなる場合もありますが、一旦、ゆっくり寝てください。

そして、それでもモチベーションが上がらない時は、カウンセリングや整体が必要になってきます。



一度、ご相談いただければ、プロのセラピストとして、あなたのモチベーションアップのサポートをさせていただきます。

当院のLINEで、いつでもご相談くださいね。

LINEはこちら→



整体院きなり・高槻院