

モチベーションは必要か？

執筆 PT鈴木



さて皆様、現在の仕事に対して「辛いな～」「行きたくない」など考えることはありますか？
大半はやる気がでないなあと思う日でも、食べていくためには仕方ないと重い腰を上げることも少なくないのでは。

今回はこのやる気、モチベーションに焦点を当ててみます。

結論、**実はやる気なんてものは存在しない、行動した結果がやる気である**ということです！！
はえ？となった方、わかります。説明していきましょう。

脳科学的に「やる気」「モチベーション」というのは、行動をした結果ついてくるもの、つまりやる気になったから仕事をするのではなく、**仕事を始めたら勝手にやる気になる**というものなのだとか。
例えば皆さんも「午後からの訪問行くの億劫だなあ」と考える場合でも、いざ敷地を跨いで挨拶して必要なことをやり始めれば無難にサービス提供や相談・提案という仕事はこなせるのではないですか？

これもいわゆる行動がやる気を持ってきていることに由来します。このような嫌な作業でも始めてしまえば集中していくことを**作業興奮**と言い、あれこれ悩んで考えてを繰り返すよりも「とりあえず始めてみよう」の方が作業効率が上がっていくわけです。
皆様の職場や取引先などで連絡や行動が一番早い方を思い浮かべてみましょう。優秀な人材、もしくは相談しやすい相手の可能性が高いのでは？

では逆に後回し癖(やる気が出たら)がある方々はというと、ドキドキ。。
なんと、やる気は一生きません・:*+.\(((°ω°))/.:+お疲れ様でした。。
そうなんです。**作業を始めてないので、作業興奮が始まらないのです。**



今夏の夏休み、お子様の宿題で追い込みをかけたご家庭もあるかと思いますが、たとえ強制的であるとはいえ始めて10分くらい経てば自然と集中し始める子が多いかと思います。やり始める環境を各家庭がいかにか準備できるかがポイントです。次回の参考にして下さいませ。

いかんせん、私のような昭和世代だと飲み会でモチベーションupだー！！などが当たり前だった気がしますが、飲んだ後にフラついて転んだり、家族に帰りが遅いと言われれば簡単にやる気などは下がるものなのです。**本来は仕事にモチベーションを持ち込んではいけません。**妻と喧嘩したので仕事になりませんなんて言ったら怒られますからね(汗)

結局のところ、日によってコロコロ変わるようなモチベーションを一喜一憂するよりもやる気がある方がなかりすが、普段通りにクオリティが高いサービス提供できるような仕組みを構築している事こそが大事ということです。我々も若輩者ながら定期的なミーティング、勉強会で質の維持向上を目指しています。何か聞いてみたい事などあれば、お気軽にお声がけ下さい！爆速で連絡するように努めます(笑)

訪問看護ステーション亀田



株式会社グリーンケアブリッジ

TEL：024-962-9925

管理者：大野



湖南で虫とり



亀田のスタッフ↓



ランチ紹介！
←DANKEさん
(市役所裏BASE一階)

ランチセット＋
クリームソーダ

地域別訪問件数

先月の新規相談依頼が怒涛の15件でした！

スタッフも増員しておりますので、まだ行けます～！

看護、リハともに空き枠ありますので、
ご利用を検討の際はぜひご相談くださいませ～！！



亀田公式HP
インスタ
YouTube
はこちらから！

