



うえき りえ 心理学者、臨床心理士。現在、都内の総合病院でカウンセリングを行なうほか、慶應義塾大学で講師を務める。著書に『本当にわかる心理学』『やる気を育てる!』などがある。

植木理恵の

ココロの休ませ方

❖ 25 ❖



朝からモヤモヤして、  
ベッドから抜け出せないときは？

## スイーツのためだけに起きよう

朝目覚めるとき、気分がさえない、ファイトがわからない。そんな日は「仕事のため」に起きることはできません。コーヒーを飲むため、スイーツを食べるためだけに起きましょう。

大切な取引相手との初顔合わせ、新しい企画のプレゼン……。あんなに準備したはずなのに、当日の朝になってこんなにやる気がわからないのはなぜ？ いやー、今日はもう無理だわ、1日中寝ていたい。——そんな命がけの葛藤が、毎朝、日本中で起きているのです。

ちなみに、ドイツ人にも同様の傾向があるとの調査があります（イエール大学2000年）。その理由は、国民性として几帳面・真面目すぎることと関連があるのかもしれませんがね。

そういう状態を、心理学では「遠隔目標だけしか頭に置かない」という言い方をします。遠隔目標とは、「この仕事を完璧にこなす」「この人間関係を今日は100%修復する」といった、大きな遠い目標のことを指します。私たちが朝起きられないのは、この「気負いすぎ」が元凶であることがしばしばです。

一方、そんな悩みとは無縁の人は、常に「近接目標」を頭に置いています。たとえば、朝起きたら「今日こそおいしいコーヒーを淹れよう」とか「新しく買ったあのスムージーを試してみよう」といった、いますぐできることしか考えないのです。すると、どんなにブルーな朝でも、すっと起きられますよね。

ちなみに私自身はコーヒーが好きなので、10種類以上のコーヒー豆を常にストックしていて、朝目覚めたらベッドの中で「今日はあの豆にしようかなー。だったらお湯の温度は低めがいいかな」などということしか考えません。そして、コーヒーのためだけに起きるのです。

今日はいい講演会をするぞ！ とか、今日は論文を仕上げるぞ！ なんていう遠隔目標で人はパッと動けるはずがありません。大切なのは、遠隔目標にたどりつくための、たくさんの近接目標を用意すること。行動心理学では、人はそうやって自分をモチベート（自己強化）して、はじめて動くことがわかっているのです。

昔からよく「がんばったら自分にごほうび」という言い方をしますが、この理論によると、それでは「遅い」のです。がんばって遠隔目標を達成した「後に」美味しいものを食べるとか、ショッピングをするというのでは、そのときは達成感を感じるかもしれませんが、自己強化（自分で自分のモチベーションを上げる習慣）には結び付きにくいからです。

ささやかなことでかまいません。今日はこんな遠隔目標に挑むぞ、と思った瞬間に、即座に「ごほうび」を自分に与えるべきです。チョコでもアロマでも新しい靴でも。

頭でモヤモヤする時間をもったいない。近接目標の連打で、いつの間にかムリなく「がんばり屋さん体質」になることができますよ。 ▲