

# からだ

Think about health

# 向き合う



ごかん りょうへい  
後閑 良平

笠間市立病院 作業療法士

## 来年の目標は 脳の「クセ」を活かして成就

12月。来年の抱負を考えている頃だと思います。仕事や勉強、運動、そしてリハビリですが、「何のために」「いつまでに」「どれくらい（できれば数値化）」「どのよう」等、目標は具体的に設定することが重要です。あとは行動あるのみですが、以下のポイントをプラスしてみてくださいはいかがでしょうか。

### ●いまからやるべきことを呟く

やるべきことを言葉にすると、脳が体の動きをシミュレーションして行動に移しやすくなります。「○○しなきゃ」だと自分でできていない部分に着目してしまうので、「○○をやる」と言い切るのがポイントです。

### ●理想に近い人の真似をする

人間の脳にはミラーニューロンという「モノマネ脳」があるそうです。他人を観察しているとその人の行動を勝手にコピーし、自己イメージに重ね合わせて行動に反映されます。理想に近い人を見つけて、動き方・考え方・話し方等を観察してみましょう。

### ●習慣化するには4日は続ける

人間には「3・5日リズム」という生体

リズムがあり、それを境に覚えた動作を習得して刺激に慣れます。つまり、連続ではなくても1週間のうち4日続ければ習慣化しやすく、それ以下だと「3日坊主」になってしまいます。まずは週4日頑張ってみましょう。

大切なのは「今からすることは何のために」「誰のために」ということを見失わないよう省察することです。

ここで視点を変えて、頑張っている子ども達や仲間への「声のかけ方」をご紹介します。

認められれば誰でも嬉しくなりますが、第三者を介した情報・噂話の方が、直接伝えられるよりも影響が大きくなります。これを「ワインザー効果」と言い、例えば「ママ（先生、上司等）がすごいって褒めてたよ」という使い方です。「周りは自分の頑張りを認めてくれている」と本人は安心し、さらなる奮起が期待できますので、応援したい時は使ってあげたいですね。初志貫徹する覚悟に加えて脳の「クセ」を活かすことで、皆さんそれぞれの成就につながれば幸いです。

問い合わせ 笠間市立病院 TEL0296-77-0034

## くらべて安心！ 37社からの保険選び

生命保険会社 25社

医療 死亡 ガン

損害保険会社 12社

自動車 火災 地震



笠間市住吉1364-1(伊勢甚友部スクエア内)

☎0120-650-121

やさしい保険プラザ

友部スクエア店

ご相談は  
無料です

フェイスブックも  
ご覧ください

