

今年こそ、「どうせ無理」、をなくそう!

新年、明けましておめでとうございます。皆さま「どうせ（努力しても）無理」と諦めていることはありませんか？ 2021年こそ、諦めていることに挑戦する年にしましょう。

● 「どうせ無理」と感じる状態（学習性無力感）とは？

学習性無力感とは、過去の失敗や人から否定された経験から、課題に対して「自分の努力ではどうする事もできない」と諦める状態です。自分の行動が結果に結びつかない（非随伴性）経験を繰り返すことで、課題に直面した際、過去の経験から「どうせ無理」と予測してしまうために起こります。「どうせ無理」と感じると、改善したい状況であっても、改善にむけて積極的に取り組もうとしなくなります。

リハビリは、出来ないことがほとんどで、失敗の繰り返しです。リハビリを成功させるには、課題に直面した時、「いい感じ♪」「できるかも!？」という期待“ワクワク感”が大切です。人は、“ワクワク感”を胸に抱いたとき、挑戦することができるのです。

● 「どうせ無理」を無くすには

① 行動しても、結果はいつも（良くないものに）決まってる、という思い込みに気づいてください。

- 過去の経験と、これから経験することは違うのです
- 同じ行動をしても、条件や環境が違えば、成功するかもしれません。

② 小さな成功を繰り返す

- 行動すると成果を出るという随伴性のある経験を繰り返し何度も成功した喜びを味わってください。

③ 自分を褒めて、認める（承認する）

- 失敗してもいいのです。
- 失敗したご自身をたくさん褒めて下さい。
- （成功の裏には、たくさんの失敗があります）



● スイッチオンサービスには、「どうせ無理」を無くす仕組みがあります

私たちの合言葉は「眠れる遺伝子」スイッチオンONです。眠れる遺伝子をスイッチオンONするには、「笑顔」と「感動」が大切です。私たちは、リハビリテーションを通じて、利用者さまの挑戦を共に喜び・感動し、「できる」を育むことで、今年も「どうせ無理」が無くなるように支援してまいります。本年もどうぞよろしくお願い致します。

（参考文献）Seligman, M.E.P.; Maier, S.F. (1967). "Failure to escape traumatic shock". *Journal of Experimental Psychology* **74**: 1-9.

発行元：株式会社スイッチオンサービス 編集者： 調査研究室 今田・藤本

内容に関するご意見やお問合せ、勉強会の講師などのご依頼は、こちらまで⇒

