

行動強化のための自分へのご褒美

いきなりですが、皆さんは1日の終わりに仕事の振り返りをしておられるでしょうか。

大半の方は当たり前だよ！当然のことだよ！1日の終わりのルーチンワークになっているよ！とお答えになるのではと思いますが、ここではまだお勤めが浅い方や新入社員の方に向けて当たり前のことを当たり前にする中で、少し気持ちを変える、少し気分を向上させ、行動を強化するためのひとつの方法を私の経験から記してみます。

私自身は毎日、毎週末に、手帳サイズのノートにやるべきことを書き出し、実施順にナンバーをつけ、完了したものは消し込み、実行したが引き続き継続してやらなければならないことは、そのやるべき内容を更に書き出して明日以降に備えています。

随分前に親しい友人と、このような話をしていると、「私はやるべき仕事が完了した場合は、自分にプチご褒美を与えるようにしています」と！「どんなご褒美？」と聞くと、ほとんどが「ショートケーキ」とか「チョコレート」「デパートで普段食べないような高級お菓子を買う」等々甘いものばかりでしたが、「大いに気分転換できるし」、「さあ！明日から又頑張ろうという気になります」と返ってきました！こうしたことはよく著名な人や有名人のエッセイ等でも見かけます。私の場合は好きな和菓子を買って帰ることが多いです！

これまでにこう云ったことを聞くと、ご褒美はお菓子を食べる！レストランへ行き大好きなものを食べる！好きな曲を聞く！・・・などがあります。自分が嬉しくなるモノやコトであれば何でもOKで、手帳やカレンダーに花マルを描いたり、シールを貼るだけでも十分効果が期待できるのかもしれませんが、お金をかけずに、簡単に用意できる楽しいプチご褒美を設定し、やるべき行動が完了したら、なるべく直ぐにご褒美を！与えるタイミングが早いほど、行動は強化されて行くのではないかと思います。

1日を振り返る時間を持つことは、行動できる人になる上で、とても重要だと思います。必ず振り返りを行いましょう！
あなたの行動を強化し奮い立たせるプチご褒美は何ですか！



長嶺 堅二郎