

仕事と論語と蕎麦打ちが大好きな月本康寅がお届けする

# たんぽぽ通信

◆集客・営業・広告・販促・マーケに役立つビジネスコラム 2022年2月2週号

■集客・営業・広告・販促に役立つ心理マーケティング

■『どうせムダだ・・・学習性無気力になっていないか?』

「どうせ、何をやってもムダだ」

長引くコロナの影響でそんな気持ちになっている人も多いかもしれません。あれこれやってみるけれど結果がでない。努力しても成果につながらない。やってもムダだ。自分ひとりでは何も変えられない。



このような思考と状態を心理学では**学習性無気力**と言います。

人はストレスにさらされると、それを回避しようと努力しますが、長期間にわたって努力してもムダだと感じると「何をやってもどうせムダだ」という状態に陥ります。これが学習性無気力です。

もし、あなたが「何をやってもムダだ」と感じているなら簡単な次の3つの克服法を試してください。

(1)午前中に日光を浴びる (2)スクワットをする (3)成功体験を振り返る

午前中の早めに日光を浴びるとセロトニンの分泌が多くなります。セロトニンは気分を高揚させてくれるハッピーホルモンです。そして特に男性は筋トレがお勧めです。スポーツジムに行く時間がない人はスクワットでもOKです。モチベーションの向上に役立つテストステロンの分泌が促進されます。また、過去の成功体験を思い出したり、お客様から頂いた喜びの声やお手紙やメッセージ、メールを読み返すのも良いです。自己肯定感が高まり行動のエネルギーにつながります。

長引くコロナ禍でちょっとやる気が出ない・・・そんなときは午前中に太陽の日を浴びてスクワットをしながら、成功体験を思い出してニヤニヤするのが一番です。

●本記事は契約のうえ、ビジネス心理学講師・酒井とし夫さんが寄稿しています。



私の  
約束

リフォームの提案は、お任せください！  
知識と智恵と豊富な経験で、必ずあなたの悩みを  
ズバリ 解決します。

月本建設（株）代表取締役 月本康寅  
電話/086-275-0676  
FAX/086-275-5267  
メール tsukimoto-cop@wind.ocn.ne.jp

ホームページ

月本建設

検索

4つの資格のプロ  
だから安心です！

1級建築士  
1級建築施工管理技士  
1級土木施工管理技士  
宅地建物取引士

「頼んで良かった」( ^ v ^ ) と言われる会社です！