

第4回紙芝居

目標を思い出そう

①目標を思い出そう

②ナレーター：今日もまた、教室終了後に参加者の太郎さんと保健師の礼子さんがおしゃべりをしています。前回、太郎さんはウォーキングだけではなくて、ストレッチや宿題の運動など他の運動にも取り組もうと決意しました。その後は運動に取り組んでいるのでしょうか？

礼子さん：お疲れ様です。今日の教室はいかがでしたか？

太郎さん：いろいろやったから、覚えるのが大変ですわ。

礼子さん：そうですね。太郎さん、前回おっしゃっていたように、他の運動に挑戦してみましたか？

③太郎さん：うん。最初の方は他の運動もしようと思って頑張っておったんですけどね…
天気が悪いと動きたくなくなってしまうんです。一日中運動もせずにテレビの番をしとるんですわ。

礼子さん：そうですね。教室も今日で半分終わりました。あと半分、しっかり続けることで、教室が終わったあとも運動を続けていけるように習慣がつくといいですよ。

太郎さん：そうやなあ。でもなかなか難しいんでなあ…。どうすればいいですやろか？

④礼子さん：太郎さん、第1回目の教室のときに、健康教室に参加するにあたってなにかご自分で目標を立ててもらったと思います。どんな目標を立てたか覚えていますか？

太郎さん：前から近所の人と榊原温泉に行きたいなあと話とったんやけど、わしの足が悪いもんでなかなか行けへんだんさ。そやから、温泉に行けるようになるのが…まあ私の目標です。

礼子さん：そうですね。どうすればその目標を達成することができるのでしょうか？

太郎さん：どうすればいいんやろか…わからんなあ…。

「近所の人と温泉に行く」という目標なんやけど、足が悪くてその目標をなかなか達成することができんのやあ。

礼子さん：太郎さんの「近所の人と温泉に行く」という目標を達成するためには、今よりも元気に歩けるようになること、病気やケガをしないことなど、身体が健

康であることが必要ですよ。

元気な身体を維持するためには、運動を続けることはとても大切です。

太郎さん：そうやなあ。最近運動をしてなかったけど、やっぱりわしの目標を達成するためには、運動が必要やなあ。

礼子さん：そうですね。太郎さんのようにご自分の目標を持って、その目標を達成するためになにが必要かを考えることは大切なことなんですよ。そうすることで今回のように、いまなぜ自分が運動をする必要があるのかを思い返すことができますよね。

太郎さん：その通りやなあ。なんかやる気が湧いてきましたわ。

礼子さん：よかったです。そうやって、むりやりやらされているのではなく、「自分の目標を達成するために頑張ろう」という気持ちを持ち続けることが長く続けるための秘訣ですよ。

太郎さん：早く温泉に行けるように、今日からまた頑張ってみますわ。

⑤礼子さん：そうですね。大切なポイントは、自分の立てた目標を思い返すこと。そしてその目標のためになにが必要かを考え、行動することです。自分の目標を思い返すことで、やる気が湧かないときに自分を励ますことができますよ。

太郎さん：そうやなあ。やる気がなくなってしまったときは、目標を思い出すようにしますわ。

礼子さん：また次回に、運動できたかどうか教えてくださいね。

太郎さん：わかりました。ありがとう、さようなら。

礼子さん：さようなら。

ナレーター：皆さん、ご自身の目標を覚えていますか？なぜやる必要があるのかを考えることは、やる気を持ち続けることにつながります。もし、やめたいと思ったときには、1度目標を思い返してみてください。

つづく