

**続**

**参加者が「楽しい！」と思うときは**

**どんな時？を**深掘り**！**

**～気づいて考え現場で実践～**

第3回

恒松 伴典・袴田 雅江

# 人間が生きていく上で必要なのは

前回のおさらい

成功・お金

繋がり・愛

心と体の  
健康

楽しい！

嬉しい！

気分がいい！

リラックスできる

幸せの三段重理論

# 「楽しい」と「嬉しい」が必要

前回のおさらい

楽しい



**「楽しむ」は「面白い」と  
感じてもらうことが重要。**

嬉しい



**動機付けで自分の行動が  
認められた。**

# シナプソロジーの定義を共有

基本動作に対し、指導者が感覚器や認知機能への刺激を  
変化させ続けることで脳を活性化するメソッド。

刺激に対する反応としては、動きや感情を伴うよう構成されている。

【感情】

楽しい。面白い。やる気。チャレンジ。悔しい。

情けない。不安。戸惑い。

⇒「楽しい」に限定していない！

「シナプは楽しい！」だけが良いわけではなく、不安や戸惑いも大切。

※参加者は出来なくても良いけど出来るように頑張っている。

**その感情を受け止めること！ そこからやる気へつなげていくこと！**

ということで今回は、

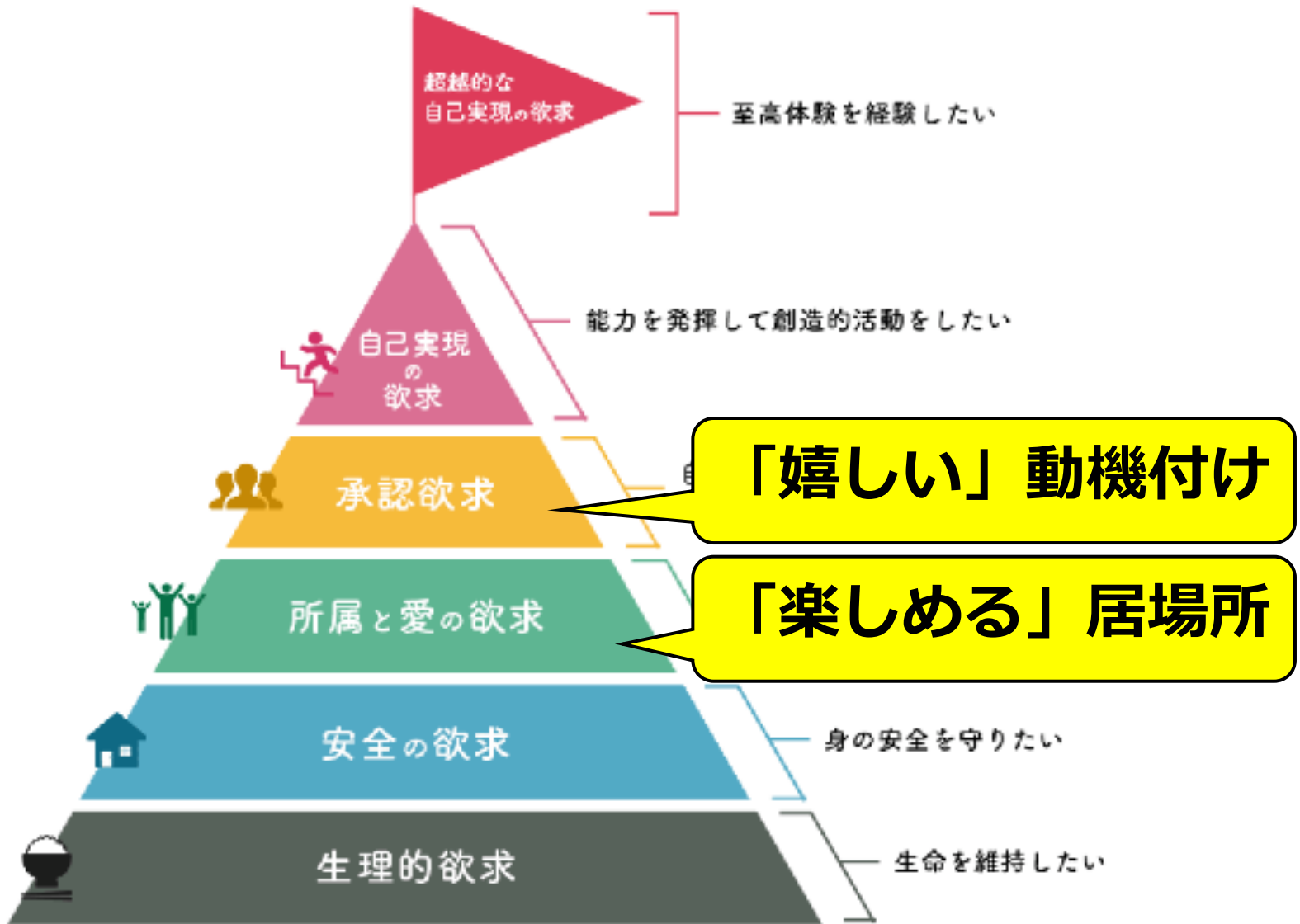
**「楽しい」と「嬉しい」** をもう少し深掘り！

**「楽しい」「嬉しい」以外の感情**



**「楽しい」「嬉しい」に変え  
やる気につなげる？**

# 心が満たされるには？



# 「楽しい」と「嬉しい」が必要

嬉しい



**動機付けで自分の行動が認められた。**

上手くできなくて「悔しい」

上手く出来なくて「恥かしい」



- ・ **あきらめない事は素晴らしい！**
- ・ **盛り上げてくれてありがとう！**

**感情が動いていることは脳にとって素晴らしい！**

# 「楽しい」と「嬉しい」が必要

**楽しい** → **面白い！居場所を感じる。**

うまく出来なくて「恥かしい」。

反応が薄い。参加してくれない。



- ・ **楽しめる環境を演出。（説明・惹きつけ）**
- ・ **みんな上手く出来ない！（安心・仲間・一体感）**
- ・ **居てくれる意味。過ごし方を選択している意味。**



「楽しい」 + 「嬉しい」 =

心身の健康増進に繋がる

シナプソロジー<sup>®</sup>とは

脳・身体・心に刺激を与え、  
活性化するプログラムです。