

「やる気が出ないときの過ごし方」 (参考：第2回のテーマ)

音楽を聴く 歌を歌う

カフェ風ジャズで雰囲気を作る

やるべきことだけする ちょっと寝る

集中する時間を決める (30分とか1時間)

やりたくない課題の前にやる気のある課題をする

好きな事をする デザートを手作りする 散歩する