

やる気に頼らず「すぐやる人」になる 37 のコツ

大平 信孝 著

単行本：208 ページ
出版：かんき出版
価格：1,540 円（税込）

はじめに

「やる気」が大事だと誰もが思いがちですが、本当に大切なのは自然体でラクに、やる気や根性に頼ることなく物事に取り組むことなのです。「すぐやる」スイッチを取り戻すための、メンタルコーチとしての実績も持つ筆者による一冊です。

行動に「初速」をつける

やりたいことややるべきことがハッキリと決まっているのに、どうしても取り組みを始められない方が多いのではないのでしょうか。要因が多々ありますが、「ちゃんと決めてから動きたい」「失敗しないように計画を立てたい」という考えから、動き出せないというパターンもあるかと思います。

そんなときは行動に「初速」をつけるようにしましょう。考えることにエネルギーを使わないことが重要です。

すぐ行動できるようになるためには、「量」→「質」という順番を意識することが大切です。第一に、「行動量」を増やすこと。その後に、「行動の質」を上げることがポイントです。

クオリティは度外視し、まずは行動量を高めていくという初動のことを、筆者は「仮決め・仮行動」と呼んでいます。本腰を入れなければ動き出せないという方は、この「仮」という部分を意識してみてもいいかもしれません。

結果に振り回されそうなときは「打率」で考える

過去に失敗した経験から、なかなか新しい物事に取り組めないというケースも一定数存在するでしょう。せっかく時間と労力をかけたのに、期待していたような結果が得られなかったら……という思考に陥ってしまうと、なかなか思い切った行動をとることはできないものです。

そんなときは1つ1つの結果ではなく、中長期的な「打率」で捉えるようにしてみましょう。具体的には3ヶ月程度のペースで成果の振り返りを行い、そこで打率＝期待していた結果になっている割合を確認します。

特に、新しい取り組みというものは失敗する確率のほうが高くなるのが自然です。最初から8割以上の打率を求めるのではなく、一定の期間ごとの成果に対して丁寧に自己評価を下していくようにしましょう。

欲望にフォーカスする

子どもを例に挙げると、ゲームは何時間でも楽しんでできるのに、宿題となるとたった10分ですら苦痛に感じてしまう。これは簡単にイメージができる状況だと思います。子どもは、ゲームなどの自分が好きなものに対する欲望に抗わずに生きていると言えます。欲望と聞くとマイナスな印象を持たれてしまうかもしれませんが、決して悪いものではないのです。人間が精力的に活動する際に、欲望は強烈なエネルギーとして利用できるからです。子どもから大人に成長するにつれ、個人的な欲望と社会的な責任のバランスをとるようになり、「これがやりたい！」と心の底から望むようなこととばかり対面していられなくなってしまふものです。

そんな日常が息苦しいと感じる場合には、普段の思考では思いつかないような、自身が抱えている枠組みを超えるような壮大な目標を設定してみましょう。様々な枷を取り払って考えた目標というのは、自分の欲望をストレートに体現したものである可能性が高くなります。つまり、その目標に対しては、まるで子どものように喜々として努力を続けられるということになります。このように、古典的なやる気や根性に左右されずに「すぐやる人」になる、効率的なメソッドが数多く解説されているおすすめの一冊です。