

# やる気スイッチを入れるには

やらなければいけない仕事がたくさんあるのに、なぜか仕事を始められない、取り掛かれないということはありませんか？スツと仕事に入れるにはどうすればよいか、そのヒントを5つ紹介します。

## ① アイビー・リーの25,000ドルのアイデア

1900年のはじめ頃、業績不振と株価下落に悩まされていた鉄鋼会社の社長が、コンサルタントのアイビー・リーに、どうすれば業績が上向くかを相談したところ、「あなたの会社の能率を50%以上改善する方法がある」と提案しました。

- まずここに一枚の紙があります。(ポストイットなどでよい)
- 明日、しなければいけないことを6つメモします。
- そして、これを重要と思われるものから順に、1、2、3、4、5、6と番号をふります。
- 明日、会社に行ったら、その重要な仕事順に仕事をこなします。  
もし全部出来なくても、出来なかった仕事は忘れても構いません。なぜなら、一番大切な仕事は片付いているのですから。
- 明日の仕事終わりに、同じように翌日しなければいけないことを6つ書き、重要な順番に番号をふり、翌日番号の順に仕事をこなすのです。

・そして、あなたがこの方法で仕事を進めることで得られた効果に自信が持てるようになりましたら、社員の方にも同じようにやらせてみてください。必要と思われる期間、この方法を続けさせてください。

その上で効果があると認められたら、妥当なコンサルフィーを私に払ってくださいと伝えました。

後日、鉄鋼会社の社長は、感謝の手紙に25,000ドルの小切手を添えてアイビー・リーに送ったそうです。120年前の25,000ドルは、現代ではどのくらいなのでしょう。



## ② 「ToDoリスト」や「やることノート」

仕事に取り掛かれないというのは、自分の仕事が整理できておらず何かから手をつけてよいかわからないという事でもあります。「ToDoリスト」や「やることノート」などで管理し、毎日優先順位をつけて処理をし、実施後は消込をしていくことで、仕事が片付いている爽快感を感じながら取り組みます。①と組み合わせて実施するのもよいでしょう。

## ③ 幸せなゴールとご褒美

難解な仕事、時間のかかりそうな仕事などは「大変だな」と思ってしまおうと憂鬱になり、なかなか手がつけられないこともあります。こんな時は、「この仕事が完了したら、爽快だろうな」「この仕事が完了したら、目標達成ができる」「この仕事が完了したら、社会に貢献できる」などと、達成した時の幸せ感を想像しながら、取り組んでみましょう。また達成後の「ご褒美」を決めて、仕事を終え、そのご褒美を獲得した時の様子を思い浮かべながら、取り組んでみるのもよいでしょう。やり始めてしまえば、思ったほど大変でもなくスムーズに進むことが多いものです。

## ④ あれこれ考えずにやり始める

モチベーションが下がっている時は、なかなか行動に移れないものです。こんな時はあれこれ考えずに、まずやり始めることです。両手で握りこぶしを作り、「よし、やろう!!」と明るく元気に掛け声をかけます。そうするとモチベーションが上がってきます。

モチベーションが上がらないからやらないのではなく、やらないからモチベーションが上がらないのです。

## ⑤ 5分だけやる

なにとはともあれ、5分間だけ集中してやってみます。スマホのストップウォッチなどで5分間だけ計りやり始めます。5分間計ることがポイントで、「5分だけなら割り切ってやってみよう」という気持ちになれます。最もスイッチの入りにくい最初の5分間、積極的に集中することで勢いをつけてやってみましょう。

もし5分間集中してやってみてモチベーションが上がらない時は、その仕事は一旦やめて、別の仕事からやってみてください。これ以上無理をしても、モチベーションが上がらない可能性が高いからです。

以上、5つ紹介しましたがいろいろと試して  
自分に合うものを使ってくださいね。

垣内 イスズ

