

# やる気スイッチを入れるには

## ① 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、なかなか行動に移せないものです。

こんな時は、仕事でも勉強でも、あれこれ考えずにまずやり始めてみましょう。

両手で握りこぶしをつくり、「よし、やろう!!」と明るく元気にかけ声をかけて、やり始めます。

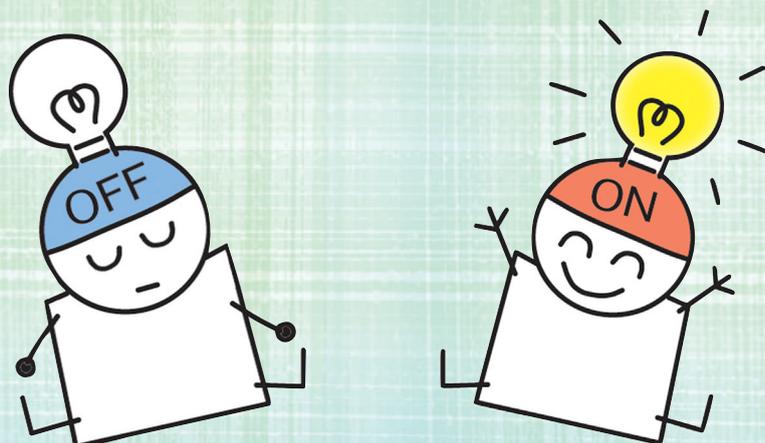
そうするとモチベーションも上がってくるものです。モチベーションが上がらないから、やれないのではなく、やらないからモチベーションが上がらないのです。

## ② 5分だけやってみる

なにはともあれ5分間だけ集中してやってみましょう。

タイマーなどで5分間測りやり始めます。5分間測ることがポイントです。「5分だけ割り切ってやってみよう」という気持ちになれます。最初のスイッチを入れることがポイントです。

もし、5分間やってもモチベーションが上がらない時は、別のことから始めてみましょう。



### ③ 前日、翌日することを書き出し順番を決めたメモを作る

やるべきことがたくさんあって頭の中がいっぱいという時は、何からやればいいのかわからず、その結果、やり始められないものです。

やるべき事とその納期・期限を書き出し、計画をたてます。

更に、一日単位でやるべき事を明確にし順番も決めて書き出しておくこと、仕事や勉強にとりかかりやすくなります。そこに時間の期限を決めて取り組むことで、より効率的に進めることができます。

書き出すこと、可視化することがポイントです。

また一日単位で可視化したものを、実施して達成感を感じることが、次のモチベーションにつながります。



垣内イスズ