

やる気が満ち溢れ出るようになる、

プロの心理テクニック

著者 三國 雅洋

これを読んでいらっしゃるということは、

あなたは、やる気が出なくて困っているわけですね。

安心してください。

心理学がありますよ。

やる気が出ないということは、

慣れていない何かに、挑戦されている証拠です。

それが素晴らしいことですので、

まずはご自身をしっかりと褒めてあげてくださいね。

さあ、ではこれから、私がしっかりサポートします。

一緒に進んで、やる気を出す秘訣を身につけていきましょう。

【第1回】

これから、まずは理論をお伝えし、

ワーク（宿題）で実践いただく、という形で進めていきます。

理論的背景を含めてご理解いただいて、

自分なりの応用方法も、ぜひ生み出してってください。

最初にお伝えしたいのは、「学生症候群」というものです。

【理論編1 学生症候群について】

「学生症候群」は、もともとはプロジェクトマネジメントの言葉です。

「納期のある作業を行う際に、余裕時間があればあるほど、実際に作業を開始する時期を遅らせてしまうという、多くの人間に見られる心理的行動特性のこと」です。

簡単に言えば、**ギリギリになるまでしない**ということです。

学生がギリギリになるまで宿題をやらないことから、この名前がついています。

この性質は世界中共通のようで、「学生症候群」という言葉は**アメリカ発祥**です。

これは、脳はもともと、手抜き器官だということからも説明ができます。

エネルギー消費を最小限にするように、動いています。

脳は人間の器官の中でも、エネルギー消費が大変大きい器官です。

そのため、エネルギー消費はできるだけ小さい方が、身体にとってはよいのです。

ですから、「今のままでも試験に合格できる」と脳が考えていれば、

脳はやる気を出しません。

つまり、やる気を出すための1つの条件は、

「今のままではゴールを達成できない」という状況を作り出すことです。

【実践編】

- 1 あなたの今のゴール、目標を教えてください。
もしゴールがない場合は、仮のゴールを教えてください。

ゴールは何個あっても構いませんし、どれだけ非現実的なものでも構いません。
長期的なものでも、短期的なものでも構いません。
できるだけ具体的な方がよいですが、面倒だと思うのでタイトル程度で結構です。

- 例
- ・司法試験に合格する。
 - ・簿記3級に合格する。
 - ・やる気についての科学を身につける。
 - ・1日10個、ブログの記事を書く。

- 2 1で挙げたゴールのうち、「今の自分のままでも達成できるもの」はどれでしょうか。
言い換えると、放置しても問題がないものはどれでしょうか。

- 例
- ・簿記3級に合格する。
 - ・1日10個、ブログの記事を書く。

- 3 2で挙げたものは、放置しても問題がないためやる気が出ません。

ですから、ゴールのために行動を起こすには、「いま、実行に移さないとマズイ」という状況にする必要があります。

そこで、ゴールを引き上げてください。

- 例
- ・次回の試験で、簿記2級に合格する。
 - ・次回の試験で簿記3級に満点で合格する。
 - ・次回の試験で簿記2級、3級に同時合格する。

・ 1週間でメルマガ読者を100人にする。(ブログ記事を書く目的からゴールを変更した。)

これは、練習のためのものですから、

2、3については、1つずつ回答いただければ結構です。

学生症候群の使い方を、理解していただければそれで十分です。

まずは実践してみてくださいね。

【第2回】

学生症候群は、人間の心理特性の1つです。

国家規模のプロジェクトであっても、この心理特性のため、納期が遅れるわけです。

人間はギリギリになるまで動かないわけですから、

自分をギリギリに追い込むことが、やっぱり大切なわけです。

【理論編2 ゴール設定の2つの条件とは？】

学生症候群のところでお伝えしたとおり、

「今のままでもOK」となると、脳はやる気を出しません。

ですから、「今のままではゴールを達成できない」という状況を作り出すことが大切です。

実はこれが**ゴール設定の条件1「現状の外にゴールを設定する」**です。

そして、ゴール設定にはもう1つ条件があります。

「**WANT TO**」であること、です。

簡単に言えば、達成したいと思えるゴールであること、です。

義務感や、ノルマではなくて、自分で選んで、自分が達成したいと思えることが重要です。

なぜかといえば、そうでないと、”達成しないように脳が働くから”です。

人間の脳はとても創造的に、義務を回避しようとします。

勉強をしないようにするために、家の模様替えをしようとします。

これを創造的回避といいます。

この創造的回避に陥らないように、

ゴールは、自分が達成したいと思える魅力的なものである必要があります。

【実践編】

あなたのゴールを、2つの条件を満たしているか、確認してください。

- 1 今のままでは達成できないゴールですか？
- 2 達成したいと思える魅力的なゴールですか？

もし、ゴールがどちらか一方でも満たさないなら、満たすように書き直しましょう。

たとえば、売上目標を立てる場合は、具体的な金額、期日を決めるとよいと思います。今のままでは達成できないレベルで、自分が達成したいと本気で思える額にしてくださいね。

もし「達成したいと思うけれど、無理だと思う」という気持ちが湧いてきても、気にせず達成したいレベルに引き上げてください。

「無理だと思う」については、次の理論編で対応の仕方をお伝えします。

今回のワークは、とても重要です。

1つ1つのゴールについて、「現状の外か」、「WANT TO か？」を確認してくださいね。

【第3回】

ゴールの条件は2つありましたね。

1つが「現状の外」、もう1つが「WANT TO」でした。

そして、現状の外であるべき理由は、「学生症候群」からも説明が可能でしたね。

ただ、現状の外にゴールを設定した場合、必ず不安になります。

本当に達成できるのか？と思うわけです。

実は、不安になっているのはとてもよいことです。

なぜなら、あなたが、変わり始めている証拠だからです。

不安になっているときこそ、正念場ということです。

【理論編3 快適領域とセルフトーク】

今回は、不安になる理由を含めてお話しします。

ご存知のとおり、人間は変化を嫌います。

言い換えれば、現状維持を好みます。

より正確に言えば、「快適領域」に留まろうとします。

「快適領域」というのは、自分らしくいられる範囲のことです。

快適領域に出ると、それがよいことであれ、悪いことであれ、

元に戻ろうとします。

平均点が60点の子供が40点をとれば、次は自然と勉強して80点をとろうとします。

逆に80点を取れば、自然と勉強しなくなり40点を、とろうとします。

つまり、40点をとることも、80点を取ることも「自分らしくない」と判断すると、

自分らしい点数である60点に戻ろうとします。

これが、モチベーションの源です。

コーチングにおいて、モチベーションは、

無意識が「快適領域」＝「自分らしくいられる範囲」に戻ろうとする力のことです。

では、自分らしくいられる範囲を変えるにはどうすればよいか。

そのためのツールが、今回お伝えするセルフトークのコントロールです。

セルフトークは、日本語では内言または内言語と言います。

心の中の声のことです。

この心の中のを、**徹底的に**コントロールします。

基本は「自分らしい」と「自分らしくない」です。

ゴールに近づく行動をとれば「自分らしい」、

遠ざかる行動は「自分らしくない」と、心の中で言います。

たとえば、起業に向けた行動をとれているときは「自分らしい。」「さすが自分だな」と心の中で、自分を褒めます。

反対に、どうもやる気が起きないときは「自分らしくない」、「私ならもっとできるはず。」のようにセルフトークをします。

おそらく、バカバカしいと思われるでしょうが、

これは心理学的にも実証結果がある、効果がある方法です。

心の中の声を変えるだけです。

口癖や言葉づかいを変える必要は全くありません。

ちなみに、この方法をちゃんとやれば3週間で大きく変わります。

しかし、ほとんどの人は、これを実行しません。

なぜかと言えば、それは「自分らしくないこと」だからです。

「自分らしい」と思える範囲は、

自分が何を「自分らしい」と思うかによって決まります。

ですから、ゴールに向かうことを自分らしいことだと、脳と心に教え込むわけです。

そのための心理学的な手法が、セルフトークのコントロールです。

【応用編】

モチベーションを作るには、「自分らしさ」を変える必要があります。

ゴールを達成している自分、もしくは達成すべき自分こそが「自分らしい」と、
する必要があります。

そうしないと、戻ろうとする力が強烈に働いて、元に戻ろうとします。

たとえば、何かを始めようとする不安が出てきて、ストップをかける。
これも、元に戻ろうとする力が働いている証拠、つまり変わり始めている証拠です。

つまりは、いい兆候です。

「自分、変わり始めているんだな」と思うようにしてください。

では、今回のワークです。

- 1 ゴールを思い浮かべたとき、どのようなセルフトークが出ているか、
心の中の声を意識してください。
そして、思いついたものを書き出してください。
例：自分にできるかな。
絶対に時間が足りない。
- 2 ネガティブなセルフトークを、「自分らしくない」を使って書き換えて下さい。
ポジティブなセルフトークは、「自分らしい」、「さすが自分」などのように自分を褒めて下さい。
例：自分にできるかな→「不安になるなんて、自分らしくない。私ならできて当然。」
絶対に時間が足りない→「時間が足りないと思うなんて自分らしくない。どうやったら時間が作れるかを考えよう。」

宗教かなとか、怪しい雰囲気になってきたぞとか、いろいろ思うと思います。

それはそれでOKです。

今回はWOOPの法則というものをお伝えします。

おそらく、こちらのほうが受け入れやすいと思います。

そして、実際に行動を生じさせやすい手法です。

ただ、受け入れやすい手法ということは、

自分らしさは変わらない=自分があまり変わらない手法でもあるということです。

満足度は高いけれど、見せかけにすぎないことが多い、ということです。

小手先のテクニックを教えることは簡単で、

クライアントの満足度も高くなるのですが、すぐに元に戻ります。

だから、先に本当に役立つ方法からお伝えしました。

新しい快適領域を作るために、細かいテクニックを使ってほしいのです。

今回は、長くなってしまいましたね。

長い文章、読んでいただき、ありがとうございました。

次も効果的な方法ですので、ぜひ読みすすめてください。

【第4回】

マインドセットについて研究した学者によると、

マインドセットは3つの段階を経ると身に付きやすいとされています。

- 1 理論
- 2 実践
- 3 共有

理論を学び、実践し、その結果を他の人と共有することです。

ぜひ理論、実践、共有をして、1つ1つを身につけていってください。

セルフトークのコントロールは、「誰でもできるけれど、誰もがしないこと」の1つです。

応用範囲も広いですので、他の方法とも併用して、ぜひ使い続けて下さいね。

今回は、前回、予告してありました「WOOPの法則」をご紹介します。

【理論編4 WOOPの法則】

では、今回もまずは理論編です。

「WOOPの法則」は、心理学的に実証がされている手法です。

直近の目標達成のために、とても役立つ方法とされています。

最終ゴールから中間ゴールを作り、その中間ゴールに向かうときに使ってください。

『成功するには ポジティブ思考を捨てなさい 願望を実行計画に変える WOOPの法則』に詳しく紹介されていますので、もし興味があれば読んでみてください。

W Wish (願い)

簡単ではないが、達成できると思うような、願いまたは悩み

O Outcom (結果)

願いを達成する、または心配ごとを解消することから連想される、最善のことは何か？

O Obstracle (障害)

願いを叶えること、または心配ごとを解決することを邪魔している、一番重要な障害は何か？

P Plan (計画)

障害を克服または回避するために何ができるか？

「もし(障害)が起きたら、(行動)を起こす」という形式で、計画を立てる。

これは、IF-THEN プランニングと、心理学では呼ばれるものです。

これは、順番がとても重要です。

たとえば、先に障害をイメージし、次にポジティブな結果をイメージすると、効果がないことがわかっています。

まずは、Wish・・・目標設定をします。達成可能性が 50% (50/50) の目標がベストです。
学生症候群が生じないぐらいのギリギリの目標を設定します。

次に、Outcome・・・目標を達成したあとのポジティブな状態をイメージします。

その次に、Obstracle・・・目標達成を妨げる障害をイメージします。

最後に、Plan・・・IF-THEN プランニングで、計画を立てます。

【実践編】

WOOP の法則に従って、W,O,O,P を書いてみて下さい。

W Wish (願い)

簡単ではないが、達成できると思うような、願いまたは悩み

O Outcom (結果)

願いを達成する、または心配ごとを解消することから連想される、最善のことは何か？

O Obstracle (障害)

願いを叶えること、または心配ごとを解決することを邪魔している、一番重要な障害は何か？

P Plan (計画)

障害を克服または回避するために何ができるか？

「もし(障害)が起きたら、(行動)を起こす」という形式で、計画を立てる。

例えば、起業を考えているなら、次のようになると思います。

1 W (願い) スタートに立つ (もちろん、詳しいほうがよいです。)

2 O (結果) スタートに立っているポジティブな結果を想像する。

例：すばらしい顧客と多くの従業員達と一緒に、どんどん成長させていっている。

3 O (障害)

例：「継続的に続けられるだろうか」、「人前に立ったり、人の上に立つことができるだろうか」と不安になる。

・やる気が起きない。

4 これらの障害を回避または克服するための行動案を考えます。

例：

・もし「継続的に続けられるだろうか」と不安に思ったら、起業または経営に関する本を読む。

・もし「継続的に続けられるだろうか」と不安に思ったら、「何言ってんだ、そこからの頑張りようじゃないか！」とセルフトークをする。

・もし「人前に立ったり、人の上に立つことができるだろうか」と不安になったら、「今できないから、克服したいと思ってるから勉強してるんだろ！自分らしくないな！」とセルフトークをする。

・もしやる気が起きないときは、起業に関する本を1Pだけ読む。

すべて、「(障害)が生じたら、(行動)を起こす」という形式になっていることに、注目してくださいね。これが「IF-THENプランニング」と呼ばれるものの形式です。

余談ですが WOOP は、「フープ」と発音するようです。

アメリカの俗語で、「わーい」とか「やったー」という意味のようです。

まずはぜひ WOOP の法則、試してみてください。

毎回新しい方法をお伝えしていますので、大変かもしれませんね。

ちなみに、WOOP の法則に従った場合、ダイエットの例でいえば、運動習慣の継続率は2倍に跳ね上がります。

【第5回】

適切なゴール設定をし、中間目標は「学生症候群」が生じないギリギリに設定。

そして、WOOPを使って、その中間目標に向かいます。

セルフトークで自分を支えるのも忘れずに。

これまでのもので十分に自分を動かせると思います。

さらに今回のものを使うと、より自分を動かしやすくなるでしょう。

【理論編5 作業興奮】

さて、今回は、短期間のやる気を生み出す方法「作業興奮」について、ご紹介します。

とてもシンプルですが、パワフルな方法ですよ。

「作業興奮」は、「やり始めると、やる気が出てくる」という脳の性質のことです。

やる気がないから、やらない、やれないと言うことが多いのですが、

脳科学的には逆です。

「やらないから、やる気が出ない」が、脳の仕組みです。

つまり、脳科学的なやる気の出し方は、

「とにかくやり始めよう！」という、身も蓋もない結論になります。

身も蓋もないのですが、この作業興奮を応用することで、

自分を動かしやすくなります。

とにかく一歩を踏み出せばよいからです。

たとえば、経営の本を読みたいのになかなか読めないときは、「まずは課題をしよう」と、心の中で唱えることから始める。

次に、本がある場所へと移動する。

次に、本を開いて1Pだけ読む。

このように、どれだけ小さくてもよいので、とりあえず取り掛かってみる。

そうすると、脳の仕組み上、やる気が出てくるのです。

【実践編】

1 一度、作業興奮を意識して、やる気が出ないことに取り掛かってみてください。

自分が「これぐらいならしてもいいかな」と思える範囲の行動に、取り掛かるのがコツです。

たとえば、私の場合、朝、起きたくないときに起きるときは、まず身体を横にすることから始めます。そこから、次は身体をうつぶせにする。という風にして、起き上がる助走をつけています。

小さく小さく刻んでください。

【第6回】

今回はまとめです。

- 1 作業興奮で、今、自分を動かす。
- 2 IF-THEN プランニングで、自分を動かすきっかけを作り、動きやすくする。
- 3 WOOP の法則を使って、さらに自分を動きやすくする。
- 4 学生症候群を利用して、自分が動きやすくなるゴールを作る。
- 5 「現状の外」、「WANT TO」のゴールで、さらに魅力的なゴールを作る。
- 6 セルフトークのコントロールで、ゴールに向かう自分を支える。

これまで、この6つの理論をお伝えしてきました。

今回は、どうやってこのやる気を長期的に継続させていくか、です。

そこで役立つのが、バランスホイールです。

【理論編 バランスホイール】

たった1つのことを続けるのは、とても疲れます。

ビジネスのことを考えるのはとても大切なことですが、それだけでは思考に行き詰まりが出てくるものです。

では、どうすればよいか。

単純ですが、多くのゴールを持てば良いのです。

たとえば、

- 1 仕事、キャリアのゴール（昇進、昇給、独立）
- 2 財政のゴール（いくら欲しいか）
- 3 家庭のゴール（どのような家庭で暮らしたいか）
- 4 趣味のゴール（どのような趣味を持ちたいか、趣味でどのような結果を出したいか）
- 5 精神的なゴール（どんな人間になりたいか、どのような精神を持ちたいか。）
- 6 社会貢献のゴール（社会に対してどのような貢献をしたいか。）
- 7 リタイアのゴール（老後をどのように過ごしたいか。）

など、さまざまなゴールを設定しましょう。

そして、疲れたときは、他のゴールに向かって進むことで、

自分のバランスが取れるだけでなく、前に進むエネルギーも得られます。

自分の思い込みが外れ、新しい視点が生まれることもあります。

もちろん、ビジネスだけに取り組むのもよいのです。

ただ、それで行き詰まりを感じたとき、疲れてしまったときに、他のゴールに目を向けるようにすると、前に進むエネルギーが出てきます。気分転換と同時に、他のゴールを進めることができるのです。

【実践編】

1 バランスホイールは、自分で自由に定めてよいものです。

下のもの以外にも、自由に追加してもらえば結構です。

たとえば、人間関係のゴール（どんな人とどんな人間関係を築きたいか）もあってもよいと思います。

ゴールは回答いただかなくても結構ですので、ビジネス、財政のゴール以外のゴールについて、頭の中で考えてみてください。

- 1 仕事、キャリアのゴール（昇進、昇給、独立など）
- 2 財政のゴール（いくら欲しいか）
- 3 家庭のゴール（どのような家庭で暮らしたいか）
- 4 趣味のゴール（どのような趣味を持ちたいか、趣味でどのような結果を出したいか）
- 5 精神的なゴール（どんな人間になりたいか。どのような精神を持ちたいか。）
- 6 社会貢献のゴール（社会に対してどのような貢献をしたいか。）
- 7 リタイアのゴール（老後をどのように過ごしたいか。）

2 たとえば、起業に向けた行動で疲れたとき、別のゴールに向けて行動をすすめてみてください。

1つのゴールに集中するのは、もちろん悪いことではありません。
脳はマルチタスクが苦手なため、一度に1つのことに集中したほうが、
時々の効率はよいとされています。

一方で、長期的なやる気を継続する場合は、1ヶ月間ずっと同じことを考えるよりも、
他のゴールを想定してそのために動いたほうが、やる気を継続しやすくなります。

ですから、短期的には1つに集中しながらも、
長期的なやる気を継続させたいとき、バランスホイールを見てみてください。

【おわりに】

以上で、私のやる気講座は、終了です。

実は、5万円相当の情報ですから、しっかり読んでみてくださいね。

理論を学び、ぜひ試してみてください。

やる気の出し方も、自転車の乗り方と同じで、本を読んで身につくものではありません。

あえて実践しやすいものばかりをご紹介します。ぜひ取り掛かってみてください。

そして、実践してみた結果を、他の人と共有してみましよう。

ただ、実践してみた結果がどうだったかを他の人に話すだけです。

「作業興奮というのを意識してみたら、本当にやる気が出てきた。これスゴイ！」とか、

「IF-THEN プランニングをやったら、自然と行動をしていた！」とかね。

この共有をすることによって、身につく率が跳ね上がります。

今回ご紹介した方法は、すべて私が実践してその効果を実感しているものばかりです。

どうしてもやる気が出ないなというとき、自分を動かしたいとき、使ってください。

ただ、私が本当にあなたに望むのは、本当に好きなことを見つけることです。

やる気なんて出そうとしなくても、ついやってしまうようなことを見つけてほしいと思っています。

実は、この PDF を読んで、実践していただければ、

それが発見しやすいように設計されています。

騙されたと思って、やってみてください。

1つ1つの実践に時間はかからないはずですから、騙されても、損はないはずです。

また、みなさまのご感想もお待ちしております。

あなたのフィードバックは、私のためではなくて、あなたのためになるのですから。

平成 27 年 12 月吉日

あなたがやる気が満ちあふれた毎日を送る日を確信しながら

プロフェッショナル・コーチ 三國雅洋

《著者》

三國 雅洋（みくに まさひろ）

昭和 55 年生まれ

14 歳のころ、靴が隠される、机がひっくり返されている、石を投げつけられるなど、1 年間に渡って執拗な嫌がらせを受け続ける。

これをきっかけに法律と心理学に強い興味を持ち、独学を開始。18 歳のとき、史上最年少で損害保険特級資格を取得。

その後、富山大学経営法学科に進学し、法律を学ぶ。同時に家庭教師を開始。在学中の 20 歳のとき行政書士試験に合格。翌年、海事代理士試験を受験し合格。

大学卒業を同時に、行政書士、海事代理士事務所を開設。同時にプロ家庭教師をはじめ。カウンセリング、コーチングを家庭教師の指導に導入し、生徒を志望校合格に導く。

家庭教師歴 17 年間における志望校合格率は 98% を超える。なお、高校受験における志望校合格率は 100%。

Email masahiro.mikuni5.26@gmail.com

HP SMART MIND COACHING

masahiromikuni526.wix.com/coaching

Facebook ページ プロローチが教える『挑戦する技術』
非営利団体 いじめ解決支援専門 ベーシックトラスト
遺産分割協議書・契約書作成の専門家 三國法務事務所
書籍 著者ページ <http://goo.gl/liKysw>
Facebook（個人ページ）もあります。基本的には友達申請は承認しています。