

こんにちは。

やる気プロデューサーの上田洋輔です。

無料レポートのダウンロードありがとうございます！

何かをしていて、やらなければならないことを思い出した時の話ですが、あなたは、普段何気なく「後でやればいいや」と後回しにしていますか。

この後回しにする行動は、実はやる気をなくさせる行為なのです。なぜかと言うと、後回しにした仕事は頭の片隅に残るので、気になり、今の仕事への集中力が無くなってしまいます。

そして、今の仕事を終わっても次の仕事があるので、どうもやる気があがらないのです。

さらに、最大の問題が、後回しにした仕事というのは実はやりたくない仕事だったりするので。

ですので、いざ手が空いてもなかなか作業に移ることができなかつたりするので。

もしも、やりたくない仕事でなかった場合でも、後回しにすることでやる気がなくなるのです。

よく考えてみて欲しいのですが、やる気を無くす時って、意味も解らずに、周りの人から、突然仕事を押し付けられた時が、一番やる気を無くしませんか。

自分の価値がちっぽけに見えるというか、自己概念が下がるというか・・・。

例えば、段取りを組んでいて、〇時からは〇〇をやる決めて、始めたことならばやる気が下がるなんて事は、まずないと思いますが、

これが、自分で段取りをつけていたこととは違うことを、無理やり押し付けられると、ついつい、嫌な顔をしてしまいませんか。

おそらく大半の人が、無理やり押し付けられた仕事に対してはイヤな顔をしてしまうのです。

今回の件で言うと、この後回しにした仕事というのは、未来のあなたに対して、無理やり押し付けた仕事なのです。他人から押し付けられた仕事でもやる気が無くなるように自分から無理やり押し付けられた仕事もやる気を無くす原因になるのです。

つまり、あなたが今、面倒くさいからとか大変だからと思って後回しにしたことは、未来のあなたがやらなければならないことになります。

しかし、未来のあなたも、当然都合がありますし予定もあります。

その段取りを、突然無視されて、仕事を押し付けられるわけですので、当然、前にもましてやりたくない気持ちが広がります。

ですので、初回、嫌だから面倒くさいからという理由で後回しにした場合、実際にやる時は、もっと嫌になっていますし、もっと面倒くさくなっているのです。

ですので、未来の自分に期待して、仕事を後回しにするのは、実は一番非効率なのです。

今のあなたがやりたくないことを、未来のあなたがやりたくなるわけがないのです。

もしも、やる気があるのであれば、後回しにした段階で、いつやるのか予定が入っているはずですので、それは、別問題です。

しかし、段取りの都合以外で、後に回された仕事に対しては、今やりたくない気持ちは、より大きくなりますのでご注意ください。

今の自分が出来ることは、今やりましょう。

そして、後回しにしてしまった場合は、後回しにした地点で、後回しにしたものを、いつまでにやるのかを決めておきましょう。

ここで、目標を立ておくことで、やる事が明確になり、やる気を無くさずに取り組むことができるようになります。

やる気を出す為に、まずは取り組み方を変えましょう！

## 第1の課題

「今、やりたくないことがあったら、それをいつやるのか決めましょう！」

さて、今度は、ずっと一生懸命に集中して取り組んでいたのに、突然やる気を無くした事ってありませんか？

おそらくですが、誰もが経験があることだと思います。

この原因は何なのでしょう。

状況にもよりますが、私が考えるに突然やる気を無くす原因は休みたい感情が出てきたときにやる気が無くなるのではないかと思います。

ちょっと休憩したいとか、休日は仕事のことを、考えたくないとか、色々と、今頑張っている事を、もう少し待ってもらいたくなる理由ってありますよね。

このような時に、やる気を無くすことが多いと思いませんか。

つまり、休憩を取るたびに、やる気を無くしているのです。

予定が入っていた休日に、突然休日出勤を頼まれて、妙にやる気を無くした経験はありますでしょうか。

誰もがなが〜い、経験で見ると必ずあると思うのですが、これは学校生活になれて、毎週、土日は休みだと育てられた事が原因ですので、そう簡単には、この習慣は抜けません。

基本的に一般の人達は土日は休むもんだと考えているのです。

特に若い世代にはこの傾向が強いと思います。

ですので、土日に仕事を入れられるとやる気を無くすのです。

それは、毎週土日を休めていたのに、  
休めなくなる事が原因ではないでしょうか。

さらに休日に用事が入っていたときは  
もっとやる気がなくなってしまうのです。

しかし、ここからが重要です。

人間が成長すると言うのは頑張って働いた。  
もしくは勉強をした時間が関係すると思います。

ですので、あなたが、もしも自分のやる気をフルに発揮し、  
夢を叶えていきたいと思うのであれば、  
まずは、自分が休みたくなる理由を明確にしましょう。

休みたくなる理由を明確にすると、  
「そこは本当に休んだほうが良いのか？」等の疑問が出てくるようになります。

その疑問を一つ一つ自分の中で解決していきましょう。  
決して、「あとで頑張ろう」や「明日から頑張ろう」等と  
今やらなければならないことから逃げないようにしましょう。

はっきり言っておきます。  
休む行為は、やる気を無くすため以外の  
何の役にも立っていないのです。

休むことで、また頑張っていた頃の自分に戻る為には、  
また時間が必要になるのです。

止まっていた気持ちを動かす為には、動いているときの  
3倍の力が必要になるために、継続してやっていたことであれば  
10分で終わるような仕事だったとしても、  
1度休んでから作業をするとなると30分程度かかってしまうということです。

ですので、休むとしても完全にOFFにするのではなく、最低でも少しは仕事のことを考えている状態にしなければ、また動き出すのが大変になってしまうのです。

つまり、どんな状況であっても完全に休んでしまうとその後立ち直る為にまた大きな力が必要になってしまうのです。

そのために、またより早く疲れがたまってしまうので、また休みたくなってしまうのです。これは悪循環ですよ。

ですので、休む理由をしっかりと明確にし、意味のない休みはなるべく取らずに、休みをとっても、仕事から完全に離れてしまわないことが重要になるのです。

さあ、まずはあなた自身が変わってみましょう。きっと毎日の環境が少しずつ変わるはずですよ！

## 第2の課題

「休もうと思ったときの理由を明確にする」

---

ここまで、お読みいただきありがとうございます。

このレポートは「やる気が出るブログ」で更新している内容をリメイクしたものです。

もしも、最新の記事を読みたい場合は、[http://blog.livedoor.jp/yaruki\\_consul/](http://blog.livedoor.jp/yaruki_consul/)へアクセス下さい。

また、「やる気が出るブログ」では、書ききれない内容をメルマガ「いつでもやる気がいっぱい！ (<http://www.real-action.jp/maga.html>)」にて発行しています。あわせてメルマガもご覧下さい。きっとあなたのやる気をもっと出る内容になっています。

最後までお読みいただき、心より感謝いたします！

やる気プロデューサー  
上田 洋輔

- ホームページ : <http://www.real-action.jp/>
- E-Mail : [info@real-action.jp](mailto:info@real-action.jp)
- Blog : [http://blog.livedoor.jp/yaruki\\_consul/](http://blog.livedoor.jp/yaruki_consul/)
- 週間メルマガ : <http://www.real-action.jp/maga.html>
  
- 日刊メルマガ : <http://www.mag2.com/m/0000275360.html>
- 携帯メルマガ : <http://mini.mag2.com/pc/m/M0088253.html>

メールまたはホームページ (<http://www.real-action.jp/mail.html>)にてお読みになられた感想をいただけると幸いです。

---

無断転載・複製・転売を禁ず