



「すぐやる」——

とてもシンプルで明快な仕事術です。

仕事なんてとにかく「すぐやる」だけでどんどん片づきますし、スケジュールも守れます。時間の余裕もできるし、気持ちの焦りもなくなるし、何より結果が出ます。どんな仕事でも「すぐやる」ことさえ守れば、あなたはきっと晴れ晴れした気持ちになるはずで

す。

ところが、それがなかなかできません。

「すぐやる」なんて考えるまでもないことなのに、いざ実行、いざ継続となると案外難しいのです。「すぐやるとこんなに気持ちいいんだ」とわかっているのに、いつの間にか先延ばしが始まり、グズグズの仕事ぶりに戻ってしまいます。

「なぜこうなってしまうんだろう」とか、「なぜ自分はすぐできないんだろう」と悩んだり、嫌気が差したこともきっとあることでしょう。

「すぐやる人は当たり前のようにやっているのに、なぜ自分はその当たり前ができないんだろう」

そう考えると、「すぐやる」ことが自分にとってはものすごく難しいことのように感じてしまいます。この講座は、そんなあなたの背中をポンと押して、「自分にもできる!」という自信を取り戻してもらうための講座です。もちろん、自信だけでなく実際に「すぐやる」仕事術を身につけてもらうための講座でもあります。

本来、「すぐやる」は難しいことではありません。でも、それを難しく感じてしまうのは、あなたの仕事に対する考え方や向き合い方、あるいはふだんの行動習慣の中に原因があるのだと思います。

このVol.1では、まずあなたの「いままで」を振り返ってみましょう。一つひとつ、思い当たることを検証していけば、なぜ「すぐやる」ができなかったのか、なぜ先延ばしに戻ってしまうのかがはっきりするはずです。

その上で、今日からすぐやる人になるための最初のステップを踏み出してみましょう。「すぐやる」ためにいちばん大切なのは、すぐやるリズムを作ることです。軽やかにスタートさせてください。

「すぐやる」仕事術

Vol.1 「すぐやる」人に今日からなる！

第1章 「すぐやる」は怠け者でもできる！

| | | |
|----------|--------------------------|----|
| Lesson 1 | 人間はもともと怠け者です | 8 |
| Lesson 2 | 人間は言い訳上手にできている | 10 |
| Lesson 3 | 「すぐやる」は考え方であり、習慣である | 12 |
| Lesson 4 | 「すぐやる人」と「すぐやらない人」の考え方の違い | 14 |
| Lesson 5 | 楽観的な行動習慣と悲観的な行動習慣 | 16 |
| Lesson 6 | 本当は誰でも知っている「すぐやる」気持ち良さ | 18 |
| Lesson 7 | 達成感を満喫できるのは「すぐやる人」 | 20 |
| Lesson 8 | 仕事も人生も目標がなければつまらない | 22 |
| Column | 1 仕事の新鮮味を感じていますか | 24 |
| Summary | | 26 |

第2章 「すぐやる」を邪魔する6つの思考習慣

| | | | |
|----------|-------------------|--------|----|
| Lesson 1 | なぜ「すぐやる」が続かないのか | 28 | |
| Lesson 2 | 「その気になれない」という名人気質 | 言い訳その① | 30 |
| Lesson 3 | 「自分のペースがある」という反発 | 言い訳その② | 32 |
| Lesson 4 | 「何とかなる」という自信 | 言い訳その③ | 34 |
| Lesson 5 | 「いまやっても」という結果予測 | 言い訳その④ | 36 |
| Lesson 6 | スケジュールを再調整できる自在さ | 言い訳その⑤ | 38 |
| Lesson 7 | あえて「すぐやらない」という仕事術 | 言い訳その⑥ | 40 |
| Lesson 8 | シンプルで大きな思考習慣を持つ | | 42 |
| Column | 2 言い訳の種はなぜ尽きないのか | 44 | |
| Summary | | 46 | |

第3章 「すぐやる」ための7つの行動習慣

| | | |
|----------|------------------|------------|
| Lesson 1 | 「すぐやる」は行動習慣が作る | 48 |
| Lesson 2 | 小さなアクションから起こす | 行動習慣その① 50 |
| Lesson 3 | 時間割りにこだわらない | 行動習慣その② 52 |
| Lesson 4 | 区切りの良さにこだわらない | 行動習慣その③ 54 |
| Lesson 5 | 決と未決をはっきりと区別する | 行動習慣その④ 56 |
| Lesson 6 | 小さな目標設定でスタートさせる | 行動習慣その⑤ 58 |
| Lesson 7 | 休憩のリズムが仕事のリズムを作る | 行動習慣その⑥ 60 |
| Lesson 8 | 見切るときには思い切って見切る | 行動習慣その⑦ 62 |
| Column | 3 ドーパミンとセロトニン | 64 |
| Summary | | 66 |

第4章 「すぐやる」リズムと意欲の作り方

| | | |
|----------|-------------------------|----|
| Lesson 1 | 生活も仕事も目指すのは「気持ち良さ」 | 68 |
| Lesson 2 | 短い刺激で「すぐやる」リズムを作ろう | 70 |
| Lesson 3 | 出勤時、退社時の挨拶を明瞭に実行しよう | 72 |
| Lesson 4 | 休日には一食でもいいから自分で料理する | 74 |
| Lesson 5 | 水曜日の夜と日曜日の夜はスイッチ・OFFにする | 76 |
| Lesson 6 | 「いい一日にしよう」と自分に言い聞かせる | 78 |
| Lesson 7 | 社内の雑談は主役にならなくていい | 80 |
| Lesson 8 | 未来を話し合う時間を持つ | 82 |
| Column | 4 「いたずら書き」と「公園散歩」の効果 | 84 |
| Summary | | 86 |

学習の全体像・進め方

①——学習スケジュールを立てる

テキストの学習を始める前に、講座全体の学習スケジュールと各章の学習予定日を決めましょう。各章の扉ページには「学習項目 Lesson」ごとの学習予定日を記入する欄がありますので、ここに記入しておきます。

②——各単元の学習をおこなう

事前に立てたスケジュールに沿って、無理のないペースで学習を進めていきます。

テキストは全4章で構成されています。

それぞれの章に「学習項目 Lesson」「コラム Column」「まとめ Summary」があります。テキスト学習が終了したら添削課題を作成し、提出します。

▶各章の構成

学習項目 Lesson—各Lessonは「本文」と「ポイント」で構成されています。リラックスして学習できるようにイラストが挿入されています。まず本文とポイントを読んで、要点をしっかりと理解しましょう。

またLesson項目によっては「考えてみよう」というミニ設問コーナーが設けられています。そのLessonで学習したことを早速、仕事や自分自身に当てはめて考えてみることで、より着実に内容を理解できます。考えたことは実際に空欄に書き込んでください。

コラム Column—各章の最後には、学習内容と関係したコラムが掲載されています。

コラムの最後には「覚えておきたい」という短い説明も載っています。

まとめ Summary—各章の最後のページにはSummaryを設けて要点をまとめてあります。それぞれの章で学習した大切なポイントをしっかりと確認しておきましょう。

③——添削課題を提出する

各単元のテキスト学習が終了したら添削課題に取り組みます。すべての設問に解答し終わったら、期日までに提出してください。

第1章

「すぐやる」は 怠け者でも できる!

この章の内容・この章で学ぶこと

あなたはいま、「すぐやる人になりたい」と本気で考えています。

でも、いままでにも何度かそう考え、実行してみたことがあります。

残念ながら、長く続きませんでした。「やればできる」と思ったこともありますが、「やっぱりムリか」と諦めてしまいました。

だから「すぐやるって難しい」と思い込んでいます。「なぜこんな簡単なことができないんだろう」と悩んでいるかもしれません。「やっぱり自分は怠け者なのかな」と失望しているかもしれません。

でもそれらはすべて思い込みに過ぎません。まずその思い込みから変えていきましょう。

「すぐやる」は、たとえあなたが怠け者だとしてもできます。むしろ、怠け者だからこそ「すぐやる」人に変身できます。その理由をこの章で学習しながら、「すぐやる」ことの気持ち良さを思い出してみましょう。

学習スケジュール

| | 予定日 | 実施日 |
|----------|-----|-----|
| Lesson 1 | / | / |
| Lesson 2 | / | / |
| Lesson 3 | / | / |
| Lesson 4 | / | / |
| Lesson 5 | / | / |
| Lesson 6 | / | / |
| Lesson 7 | / | / |
| Lesson 8 | / | / |

人間はもともと怠け者です

つつい楽をしてしまうのは誰でも同じ

目の前に2つの仕事があります。

1つは手をつければすぐに終わる簡単な仕事、たとえばメールで得意先担当者にアポイントを取るとか、営業用の販促パンフレットを補充するとか、出張経費の精算をするといった、仕事とも呼べないような作業です。一括して雑用と呼んでもいいでしょう。

もう1つは、面倒だけれども大事な仕事です。週明けの会議までに企画を立てなければいけないとか、予算達成のためのクライアント別目標数字を書き込むとか、キャンペーンのための小売店訪問予定を立てるといったような、頭と指先を使って自分の判断で仕上げていくような仕事です。

さて、あなたはどちらの仕事から手をつけるでしょうか？

「雑用から片づける」、「大事な仕事にまず着手する」、答えはそのどちらかになりますが、どちらであっても構いません。

でも、もう1つの答えがあります。

「どちらも放っておく」

これが案外、現実的な答えだったりするのです。

なぜなら、雑用も大事な仕事もありますぐやらなくていいからです。「今日中に」という指

示がなければ、明日に延ばしてもあなたはとくに困りません。もちろん、すぐやったほうがいいのはわかっていますが、どんなに簡単な仕事でもすぐ動くのは億劫です。やれば数分で終わるとわかっているのに、「それならいつでもできる」と考えてしまいます。まして大事な仕事にはそれなりの準備や心構え、集中力や想像力も必要になってきます。まとまった時間も確保しなければいけません。「いまはちょっとムリだな」という結論があっさり出てしまいます。これは決して、あなたに限った話ではありません。つつい、楽なほうを選んでしまうのは誰でも同じです。

自分は怠け者と認めてしまうと気が楽になる

では、雑用も大事な仕事も先延ばしにして、あなたは何をしているのでしょうか？

職場ですから、遊んでいるわけではありません。目の前にはやりかけの仕事があるし、社内の打ち合わせや連絡事項もあってそのたびに動かなければいけません。電話が入れば応対し、メールもときどきチェックします。スケジュールの確認もしょっちゅうやっています。結構、忙しいのです。

「そうだよ。べつに怠けているわけじゃないんだ」

あなたはたぶん、そう答えるはずです。その証拠に、たまに仕事の遅れを催促されるとムッとします。「こっちだって遊んでいるわけじゃないんだ」と胸の中でつぶやいてしまいます。自分を怠け者と認めることにはどうしても抵抗があるのです。

この Lesson1 では、まずそこから変えてみましょう。

あなたは怠け者です。そのことをあっさりと認めてしまいましょう。

あなたに限らず、人間はもともと怠け者です。少しでも楽をしたい、面倒なことは後回しにしたいという気持ちがあります。自分から苦しいことを求めたり、面倒を好む人は

いないのですから、みんな怠け者なのです。

でも、「すぐやる」人がいます。怠け者なのに「すぐやる」人です。

あなたと同じ怠け者なのに、いったいどこが違うのでしょうか？

それはこれから学んでいきますが、人間はみんな怠け者なんだと考えると、すごく気が楽になりませんか？ 昨日までは、「私だってべつに怠けているわけじゃない」と自分に言い訳したり、催促する人に反感を持ったりしてきましたが、もうそんな強がりはいりません。今日から気楽な気持ちで「すぐやる」人を目指せばいいのです。みんな同じ怠け者なのですから、きっとできるはずですよ。



Point — 1 「すぐやる」人は勤勉な人ではない、あなたと同じ怠け者だ

Point — 2 「すぐやる」人へのハードルは高くない、気楽に目指してみよう

人間は言い訳上手にできている

言い訳は 不安を打ち消すための知恵

私たちは基本的に自分の判断を「これでいい」と思おうとします。本心とは異なる判断をしたときはとくにそうで、「これでいいんだ」と無理に納得させようとしてしまいます。そうでなければ不安になるし、後悔ばかりして気持ちが落ち着かないからです。たとえばあなたが上司にずっとやってみたいと思っていた仕事を打診されたとします。

あなたは一瞬、迷います。憧れの仕事ですから「やってみたい」という気持ちは強いけど、「失敗するかもしれない」という不安も大きいからです。

そこでもし、勇気を出して「YES」と答えることができれば、あなたは自分の本当の気持ちに従ったのですから、スッキリします。

でも、ためらった挙げ句に「NO」と答えたときにはどうなるでしょうか。上司は残念そうな顔をしますが、あなたも自分で「情けないな」とか「なんて臆病なんだろう」というモヤモヤした気持ちになるでしょう。スッキリしないのです。

そこであなたは、自分の気持ちを整理したくなります。席に戻るとたったいま出した「NO」という結論を自分に納得させるために、いろいろなことを考えるはずですが。

「ここで軽々しく引き受けて失敗したら、きっと周囲からもバカにされるだろう」

「私はまだキャリアが浅いんだから、出しっぱったことはしないほうがいいんだ」

「いつかまたチャンスが与えられるはずだ。それまでにもっと経験を積んで自信をつけよう」

そういったことです。とにかく自分が出した結論の整合性をとろうとします。「だからNOで良かったんだ」と納得したいのです。

心理学には「認知的不協和」という言葉があります。ものごとの受け止め方と実際の行動が矛盾しているときには、落ち着かない気持ちになりますが、そういった不協和を避けるために自分でいろいろこじつけて納得させようとするのが私たちです。簡単にいえば、言い訳です。自分を納得させるために、言い訳上手になってしまうのが私たちのことです。

言い訳することで 自分を保ってきました

すぐやらない人は自分の先延ばしグセを知っています。すぐやればそれで済むことをつい先延ばししてしまう、それが悪いクセだということもわかっています。

でも、すぐやらない自分を責めるわけには

いきません。もし責めてしまうと、職場ではいつも「自分はダメ」とか「私はずるい」「私は怠け者」と思い続けなければいけません。「いまでなくていい」「あとで」と思うたびに「ほら始まった、ほんとにずるい」と自分を責めたら、気の休まるヒマがありません。

そこでつい、言い訳してしまいます。本当は「すぐやる」人でありたいのに、それが実行できない自分を納得させようとするのです。

その言い訳の数々はここでは触れません。いままでを振り返れば、あなたにもきつと思いが当たることはいくつもあるはずですよ。

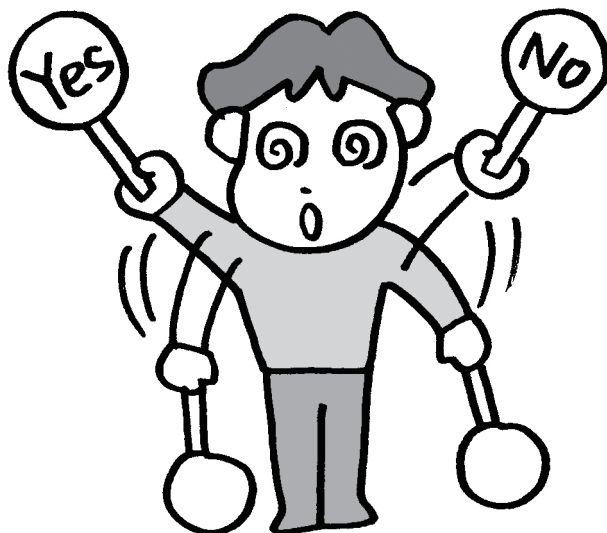
ただ、2つのことだけ確認しておきましょう。

1つはまず、言い訳は仕方ないということです。あなたに限らず、人間は誰でも言い訳します。本心と行動がいつも一致する

人はほとんどいないのですから、「すぐやる」人も「すぐやる」ができない人も言い訳することはいくらでもあります。ただ、あえて言えば「すぐやる」ができない人のほうが言い訳上手ということではできません。

もう1つは、自分の言い訳には誰でも気がついているということです。本心はそこになくて、ただ自分の行動や判断のつじつまを合わせるために言い訳しているだけだということを、私たちは気がついています。あなたももちろん、気がついています。

でもそれは決して悪いことではありません。言い訳は自分を保つために必要な知恵なのですから、やむを得ないことなんだと受け止めてみましょう。



Point —— 1 人間は自分の本心と行動の整合性をとろうとする

Point —— 2 言い訳が悪いのではない。でも自分の言い訳にはみんな気がついている

「すぐやる」は考え方であり、習慣である

怠け者だから「すぐやる」 という考え方

「人間はみんな怠け者」——そう説明されても首をかしげる人は多いと思います。「たしかに私は怠け者かもしれない。少なくとも働き者だと胸を張ることはできない。でも、あの人もあの人も『すぐやる』人だ。私みたいにグズグズしないですぐやるんだから、やっぱり働き者じゃあないのかな」

でもそういった考え方をすると、「すぐやる」人は働き者、それができない人は怠け者という結論で終わってしまいます。怠け者が「すぐやる」人になるためには働き者にならなければいけません。「さあ、今日から働き者になろう」と決心して実行に移さなければいけません。

それができるくらいなら、何の苦勞も要りませんね。結局、「すぐやる」だけのことです。言い訳しているヒマがあったらすぐやればいいのですから、このテキストもさっさと閉じて実行あるのみです。

では「すぐやる」人は、本当に自分のことを働き者だと思っているのでしょうか？

質問してみればいいです。きっとニコニコしながらこんなことを答えてくれるはずですよ。

「何言ってるの。私は怠け者だからすぐやることにしてるだけだよ」

もし怠け者がすぐやらないままでしたら、仕事はどんどん停滞します。周囲にも迷惑がかかるし、自分だって困ります。いくら先延ばししても、その仕事を誰かが代わりにやってくれるほど職場は甘くありません。結局、泣く泣く残業したり家に持ち帰ったり休日出勤して片づけることとなります。しかもふだんだって、一応仕事はしているのですから、気の休まるときがありません。怠けたくても怠けられない毎日になってしまいます。

「怠け者の節句働き」という古いことわざがあります。節句、つまり祝日や休日のようにみんながのんびり楽しい時間を過ごしているときに、せっせと働いている人のことです。休みの日にも仕事に精を出しているのですから働き者に見えますが、本人は泣きたい気持ちのはずです。

働き者は「ずっとやり続ける」、 怠け者は「すぐやる」

本当に働き者でしたら、仕事はエンドレスになります。誰よりも早く出社して、誰よりも遅くまで職場に残ります。もちろん仕事量も多いし、ハードなスケジュールをこなしています。たしかに、数は少ないですがそういう本物の働き者も実在するでしょう。決算期の経理部門のように、職場によっては部署