



自分のやる気を引き出す方法

こんにちは。あけぼの通信です。12月号は自分のやる気を引き出す方法についてお話しします！

これは、いわゆるダイエット、勉強、仕事などの自分のやる気の出し方にも使えますし、部下や同僚などの他人へのやる気を促すのにも使えますので是非読んでみてくださいね。

この方法を自分に行えば「この目標を達成するぞ」ということではなく、「私はこの目標を達成できるだろうか」と冷静に判断ができ目標達成率が上がることが実際に研究でも立証されているようです。

このように意志の力も限界があったり、自分のやる気を思うようにコントロールするのが実際は難しいのでビジネスや目標達成の現場においてこのような技術が使われています。

今回は、そういった自分にも使えますし、他人や部下、子供、友達や奥さんにも使える自分と他人を動かすための方法についてお話していきます。

今日お話しする方法を使えば、やる気を1.6倍くらいには上げられると思いますのでぜひ皆さんも実践してみてくださいね。

非機能的行動のコストベネフィット診断

その方法が非機能的行動のコストベネフィット診断というのですが、非機能的とはやらない方がいい行動のことです。



やらなくていい行動に時間を使っちゃって、「うわあ一時間無駄にしちゃったな一勉強しようと思ってたのに家の片付けで1日時間使っちゃったよ」とか

「この仕事を金曜でおわらして土日はゆっくり遊ぶぞ！と思ったものの終わらなくて、残りは月曜の朝やるかあ」と思ったことはありませんか？

私は結構あります。つまり私たちは、やらないといけなことを後回しにして、今やらなくていい事になぜか時間を使ってしまっんです。

こういうやらなくてよい行動のことを非機能的行動というわけです。よくすぐやる人が成功するとかモチベーションが大事とビジネス本では言われます。

しかし、何をやるべきかやらないべきかということの優先順位の方が絶対重要です。

ただ、それが頭ではわかっている、ついついやっちゃうのが人間というものです。ぜひ、意志の力を信じすぎることなく、非機能的行動のコストベネフィット診断を学んで自分自身のやる気を引出しましょう。

さて、非機能的行動のコストベネフィット診断は、オランダのマストリヒト大学のチームが開発した人のやる気を改善する方法です。

やるべき行動が決まっているのにできない人は**目先のストレスや不安感を回避するために**短絡的な行動をとってしまい、長期的なメリットに目が向いてしまうケースが非常に多いそうです。

このストレスに無理やり立ちむかう意志の力だけでなく、しっかりと見える化をすることでやるべきことに向かっていくことができます。

①まず、自分の取りたい変えたいけどやる気が上がらないという行動のコストとベネフィット(ベネフィットは利益のことです)を考えてみてください。(行動選択)

例)夜更かしをしてしまう自分を変えたい

②変えたいと思っている行動を4つのマトリクスにわけて書き出してください(行動分析)(マトリクスは右上のような図のことです)

短期的なベネフィットとコスト、長期的なベネフィットとコストの4つを書くことが行動分析になります。

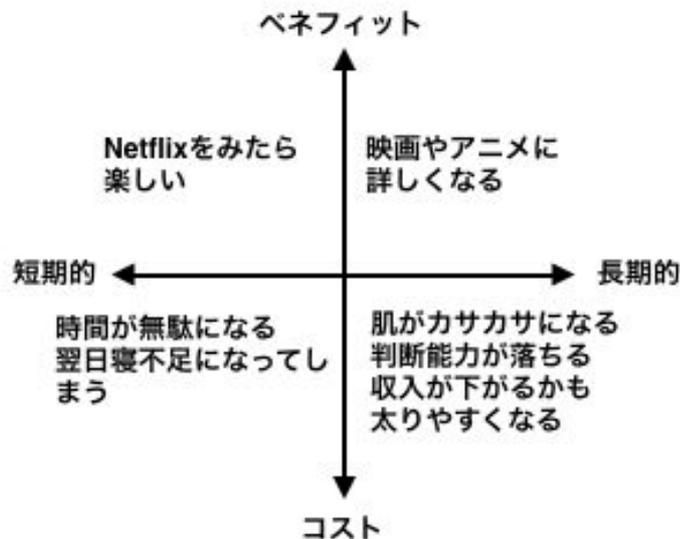
例えば、夜、仕事から疲れて帰ってきて早く寝たいのについてインターネットで動画を見てしまい、夜更かししてしまうとします。そうであれば、短期的なベネフィットとコストと長期的なベネフィットとコストは右のようになります。

【短期的ベネフィット】

・家に帰ってきてNetflixをみたら楽しい動画が見れる

【短期的なコスト】

・見る事で夜更かししてしまって時間を使ってしまう
・翌日寝不足になってしまう



【長期的なベネフィット】

・映画やアニメに詳しくなる

【長期的なコスト】

・肌がカサカサになったり
・判断能力が落ちる
・収入が下がるかもしれない
・太りやすくなる

実際に紙に書き出してみると、コストがとても大きいにもかかわらず、ベネフィットが小さいなと感じてしまいます。

短期的なコストとベネフィットも気になるのですが、特に、この長期的なコストとベネフィットをみたときに、コストに対して、ベネフィットが釣り合っていないなと思うかもしれません。

具体的に紙に書き込むようにすると、日々の仕事、勉強、ダイエットや筋トレなどの目標達成のために有意義に時間を使えるかもしれませんね。単純なことなのですが、実際にやってみると、効果がありますのでぜひ一度試してみてくださいね。

今月のあけぼの通信は以上になります。ありがとうございました。

会社情報

社名 曙建設株式会社
ホームページ

<http://akebono-con.co.jp/>



曙建設株式会社