

営業スキル向上勉強(#43)

2017年10月13日

書籍タイトル：「すぐやる人」と「やれない人」の習慣

今回この本を読んだ目的、きっかけ：

「すぐやる人」は、何事に対しても前向きに「さあ、やるぞ！」という気持ちを持っていて、かつ、モチベーションを上手にコントロールできる人がそうであると思っていた。しかし、この著書の腰巻にはそんなことは必要なく、「仕組み」さえあれば、「すぐやる人」になれると書かれており、その「仕組み」がどういうものか気になった。

概要：

「結果を出す人と、頑張っているのに結果が出ない人、何が違うのだろうか」
著者にはそう悩む日々があったそうだ。
そんな時、あるビジネス書を読んで気付いたことがあるそうだ。
それは、**成功している人、生産性の高い人は、「行動が早い」**ということだ。
つまり、最初の一步が違うのだ。最初の一步をいかに早く踏み出すかが、結果を出すための鍵なのだ。
しかし、「実際にすぐに行動に移せないから困っている」という人は、少なくないだろう。こんな時、精神論だと考える人もいるし、実際に必要なときもあるだろう。
「それはわかっているけど、気分が乗らない」
「やらなきゃ」の裏側にあるホンネは「やりたくない」なのだ。
では、「すぐやる人」と「やれない人」の決定的な違いは何だろうか。
気合や意志力だけで、自分を動かしているのではない、というところだ。
「すぐやる人」は仕組みで自分を動かしている。
著者が考える、すぐやる方程式は、

意志×環境×感情

だ。
もちろん、気合や意志力を鍛えることも大事だろう。でも、それだけではなかなか動けないのが人間だ。
だから、**すぐやってしまう環境を作り、すぐやるための感情を作り出すことが大切**なのだ。
「すぐやる」ことは、自分の人生をコントロールしている感覚を取り戻す最強のメソッドだ。すぐやる習慣を身に付けることで見違えるほど、毎日を生き生きと過ごすことができるようになるだろう。

参考にしたい点、気になる点

1. 「すぐやる人は頭の中を空っぽにし、やれない人は頭の中で処理しようとする。」

スマホやタブレットなどのデジタルデバイスの普及により、作業効率が劇的に向上した。ましてや様々なアプリなどのツールを効果的に使えば使うほど、何でもできてしまうような気分になれる。

しかし、「すぐやる人」は、何でもデジタルツールを使ってこなそうとはしない。

アナログツールとデジタルツールを上手に使い分ける。

思いついたことやアイデアをいきなりパソコンなどに落とし込むのではなく、ペンと紙を積極的に活用して、キーボードではなくペンを走らせる。特に、今のように情報が溢れ、次から次へとやらなきゃいけないことが降って湧いてくるような時代では効果的だ。

例えば、「あれもやらなきゃ、これもやらなきゃ」という状況だと、脳のパフォーマンスが落ちる。これは、脳内のワーキングメモリに負担がかかりすぎて、ダウンしている状態とっていいだろう。

「すぐやる人」は、頭の中を空っぽにすることで、脳の負荷を減らしている。

そうすることで本来すべきことにエネルギーを集中させるだけの余裕が持てるようになる。

では、どうやって頭の中を空っぽにするのだろうか。

頭の中にあることを紙に書き出すことで、それが可能になる。

紙に書き出すことは、時間がかかることのように感じる。しかし、書き出すことで頭の中を空っぽにすることができ、物事が整理できるので、思いのほか時間はかからない。

感じたことや考えていることをどんどん書き出すことで、自分の頭の中を客観視することができるので、もやもやとしたものを整理することができるのだ。

2. 「すぐやる人はダッシュキノコを食べ、やれない人は疲れた脳で午後を過ごす。」

私たちの意志力というものは朝にピークを迎えて、2,3時間後から低下し始める。

「すぐやる人」は疲れた自分を加速させる方法を知っている。

ダッシュキノコのような、疲れた時でも1日を再加速させてくれる方法を見逃してないだろうか。

ひとつめの方法は、「パワーナップをとる」ということだ。パワーナップとは簡単に言えば、15分から20分程度の仮眠のことだ。

パワーナップによって意志力は回復し、その効果は2~3時間続く。

朝起きた時と同じほどの常態には戻らないが、自分をコントロールする力が高まり、行動力が高まる。椅子に座ったまま目を閉じているだけでも効果が得られる。

2つ目の方法は「グリーンエクササイズ」だ。緑や水を感じられる場所は回復を劇的

に早める効果がある。緑の多い場所や、池や川など水を感じる場所の近くを5分から10分程度軽く散歩したり、ストレッチをしたりするだけで脳の疲労が軽減されることが分かっている。

3つ目の方法は「軽めのシャワー」だ。

パワーナップとグリーンエクササイズに比べると効果は長続きしないが、夜は風呂に浸からず、軽めのシャワーを浴びたら意志力を少し回復させることができる。これは水の持つ効果が大きく、脳をリフレッシュさせてくれるようだ。

このように、「すぐやる人」は無理に意志力に逆らおうとせず、どうすれば1日の中で自分をリフレッシュさせ、行動力を回復させるかを考え、実践している。

3. 「すぐやる人は儀式でスイッチを入れ、やれない人はサザエさん症候群。」

打席に入る前に軽く屈伸し、バッテリーボックスに立てばバットを半回転させてセンター方向に垂直に立てる。そしてユニフォームの右袖をまくるような仕草をし、またバットを半回転させ構える。イチロー選手がいつも打席に入る時に行う動作だ。

すぐに取り掛かれるような簡単なタスクならば、心理的な負担はそう大きくなりませんが、「面倒だな」と少し気が重く感じるようなタスクであれば、気合を入れることで自分を動かしやすくなる。

その一つの方法が儀式を取り入れることだ。儀式は行動のスイッチとなる。

「オペラント条件付け」という言葉を聞いたことがあるだろうか。

ある行動をしたら、自分にとっていいことが生じた。以後、その行動に対していいイメージを持ち、積極的になる。その逆も然り。「オペラント条件付け」とは、行動とその結果の関連性を学習することだ。

例えば、「サザエさん症候群」。サザエさんの放送が終わると、「明日からまた長い一週間が始まる…、仕事か…」と憂鬱な気分になるようなことだ。以後、サザエさんの放送が終わるたびに憂鬱な気分になってしまう。これはマイナススイッチの例だが、日曜日の夕方のネガティブな儀式ととらえることができる。

それとは逆に、高いパフォーマンスを発揮するためにはポジティブな儀式を取り入れると効果的だ。ポジティブな儀式によって「自分は出来るのだ」と前向きなセルフイメージが頭に浮かんでくるので、積極的になれるのだ。

「すぐやる人」はそれぞれのこだわりの儀式を持っているものだ。儀式というと何か大げさな気がするかもしれないが、心のスイッチをONにできるような、こだわりを持ってみよう。

感想

前に読んだ著書で『「できる！」と言ってしまえば、どうにかなる。』というのを読んだことを思い出した。今回、この著書で読んだのは様々な場面における自分を動かすための環

境や感情作りについてだ。非常に参考になった。

「すぐやる」ということは、結局は時間と行動の関係性の話だ。

「人や状況に追われて過ごしている時間」ではなく、「自分の意思で動いている時間」を増やしていくことこそが自分を充実させるためには不可欠だ。それはまさに「時間を制するものは、人生を制す」なのだ。

そのための最強メソッドが「すぐやる」ことだ。それは、とてもシンプルだけど難しいことだ。

この著書で読んだ50の習慣のうち、まず1つを「すぐやる」ことで、今日よりも良い明日を手に入れていきたい。

そして、その小さな一歩の積み重ねを行うことで、自分の人生に良い方向に大きな変化をもたらしていきたい。