

# 人はなぜ、すぐに行動できないのか？ 今すぐやる人になるための3つの習慣

## 人はなぜすぐに行動できないのか

- 人の心には7つの心理ブレーキがある
  - 1 「めんどくさい」
  - 2 「失敗が怖い」
  - 3 「時間がない(まだある)」
  - 4 「嫌われたくない」
  - 5 「つらい」
  - 6 「自信がない」
  - 7 「後悔したくない」

これが邪魔をして行動を出来なくしている

この7つの心理ブレーキを外すにはどうすればいいか？  
今すぐやる人になるための3つの習慣をご紹介します

## 習慣①. 危機感 (マイナス) と期待感 (プラス) 両面からの理由を見つける

**重要**  
人はなぜやらないのか？  
それは「やらなければいけない理由」が明確になっていないから

人は何のためにやらなければならないかが明確になっていれば行動ができる

要は活動意欲が足りないのだ **車で例えたらガソリン**

そこにどれだけ「やる意義」があるか

- 燃える願望
- 緊急性

それには2つの側面から決めると効果的

- 危機感
- 期待感

一つ目は「危機感」  
人の最も強い行動の動機は恐怖から  
貰えるよりも失うほうが人は嫌なもの

極端な例えだが、

- これをやらなかったら、自分の片手を失う
- これをやらなかったら、自分の母親が殺される

そんな理由があったら、真っ先に行動しないだろうか？

**POINT**  
なるべく自分が失って困るものを動機に設定すると強力な行動理由になる

二つ目は「期待感」  
これをやることでどんな大きなメリットが得られるか

**POINT**  
長期的な嬉しい、楽しい、幸せなどの快感情を得られること

例えば、

- このプロジェクトを成功すれば課長に昇進できる
- 給料も上がるし前から欲しかった、あの時計を買おう
- 妻にも苦勞をかけたし温泉旅行にでも行こう

**つまり...**  
やらないと大損害があり、やれば大きなメリットが待っているという理由が明確に分かれれば、人はお尻に火がついたように真っ先に行動する

## 習慣②. 具体化、明確化、単純化する

例えば、クジラを一口で食べるというのは無理なもの  
しかし一口サイズで何回にも分けて食べれば、いずれ完食できる

人は大きくて複雑な問題だと手に負えないと尻込みしてしまうものだが、問題そのものが**具体化、明確化、単純化**されていけばいほど心理的な負荷が下がる

- 具体化、明確化、単純化の5つの基本スキル
  - 1. 小さく分解していく 付箋に1つずつ記入していく
  - 2. 情報収集してみる ネットや本や人に聞く
  - 3. 試してみる 実際にやってみる
  - 4. 手順を固める マニュアル化、フォーマット化する
  - 5. 仮説を立てる 過去の事例から推測し作業に落としこむ

**POINT**  
具体化、明確化、単純化し分解していくほど、想像上の不安や恐怖がなくなり、やる気が出る

## まとめ

人には7つの心理ブレーキがあり、それが邪魔をしてすぐに行動を出来なくしている

この7つの心理ブレーキを解決できたら誰でもすぐに行動出来るようになる

人はなぜやらないのか？  
それは「やらなければいけない理由」が明確になっていないから

人は何のためにやらなければならないかが明確になっていけば行動ができる

やらないと大損害 (危機感) があり、やれば大きなメリット (期待感) が待っているという理由が明確に分かれれば、人はお尻に火がついたように真っ先に行動する

人は大きくて複雑な問題だと手に負えないと尻込みしてしまうものだが、問題そのものが**具体化、明確化、単純化**されていけばいほど心理的な負荷が下がり、やる気が出る

誰でも簡単にできるほど小さいことから始めると、自分には出来ると自信が付いて次への一歩に繋がる

要は、やらなければいけない理由を決め、具体化、明確化、単純化し、小さく始めれば誰でも今すぐに行動することが出来るのだ

## 習慣③. 誰でも出来るように小さく始める

まずは最初の一步、ハイビーステップが大事

すぐにやれない原因の一つは**目標のハードルが高過ぎること**にある

まずは踏み出す勇気を、最初から**完璧を目指さず小さく始めること**

小さく始める5つの基本スキル

- 1. 時間を短くする  
まずは1分、5分、15分だけ
- 2. 場所・場面を限定する  
限定して集中
- 3. 一度にひとつの作業だけやる  
限定して集中
- 4. プロトタイプをつくる  
30%の完成度でまずは作ってみる
- 5. 難易度を下げる  
資料請求だけとか

**POINT**  
今出来ることから始めると、意外にできる自分に気付き、自信が付いて次の一歩への意欲へと繋がる