

## 世界一簡単なモチベーションの上げ方 ～5分で手間なく効果大！

仕事、スポーツ、勉強、ダイエット、家事・・・、何をするにもモチベーション高く臨みたいですね。  
しかし、モチベーションとは厄介なもので、上げるのが難しい上に、  
一旦上がっても、すぐにまた下がってしまいます。  
その度にモチベーションと格闘しては、時間の無駄というもの。

そこで、この記事では、そんな悩めるあなたの発想を180度転換。世界一簡単で、何の準備もいらず、即効果のあるモチベーションの上げ方をお伝えします。

究極を言うと・・・モチベーションとは「上げる」ものではないのです。  
では、早速ご覧ください！

今日も1日仕事だと思ってしまうとどうしても、やる気が出ない...モチベーションが上がらない...  
そんなことってありませんか？

そういった時に役立つのが、【セルフコーチング】です。

セルフコーチングとは、  
「1年でできることはなんですか？」・「目標を達成したらどんな気分ですか？」といったことを  
自問自答することで、自分の大切な事、目標達成の意味が明確になり、  
モチベーションアップや維持の効果が得られるというものです。

モチベーションを上げて、今日という日を  
最高の1日に！  
今すぐセルフコーチングを試す

### 1、やり始めることでモチベーションが上がる

まずいきなり、結論からお伝えしましょう。  
仕事でも、スポーツでも、勉強でも、家事でも何でも構いません。  
あなたがモチベーションが上がらずに困っている目の前のタスクを解決するために、  
私がお伝えするモチベーションの上げ方とは、

5分で良いから、やり始める！

という方法です。場合によっては、3分でも1分でもOK。もちろん、どんなに渋々でも構いません。

実は、人間の脳には「作業興奮」という仕組みが備わっていると言われていています。  
「一旦物事をやりだすと、どんどんやる気が出てくる」という作用です。

あなたにもこんな経験がありませんか？

- 気になっていながら、なかなか片付けていなかった引き出しの中。  
一旦やり始めたら、とことん整理してしまった。
- 毎日の習慣にしたいストレッチ運動。眠くて面倒だったが、  
足だけでも...と思って手をついたら、結局、肩・首・腕までやっていた。

おそらく、誰にでもこのような経験があるはずです。

つまり、とことんハードルを下げてでも、とりあえず取り掛かることがまず肝要で、  
モチベーションは後から付いてくる、という理解になります。ここが発想の一大転換です。

「モチベーションを上げてから行動する」のではない。「行動するからモチベーションが上がる」のだ。

そもそも、モチベーションとは「上げる」ものではありません。正しくは「上がる」もの。

日頃からそう考えておけば、モチベーションと無駄に格闘することはありませんよね。

「まずは5分でも、1つだけでも、やってみる！」

モチベーションの上がない時は、これを思い出し、まずはアレコレ考えず手をつけてみましょう。

きっと、モチベーションアップの本を読むより、セミナーに出席するより、作業空間などの環境を整えるより、何よりも簡単に時間もかけず、モチベーションにつながるはずです。

## 2、よりスムーズにモチベーションに繋げる2つのコツ

では、「まずやってみる！」というそのタイミングで、よりスムーズに取りかかることができ、効果にもつながるコツが2点あります。

- タイマーなどで実際に5分計ってみること
- “敗者復活 OK”の心構えでいること

### 2-1、コツ①：タイマーなどで実際に5分計ってみること

まず、タイマーですが、最近ではスマホや携帯に機能として備わっていることも多いので、準備は難しくないはずです。

それらを使って、実際に5分をセットし、スタートボタンを押しましょう。

人は、カウントが始まると、どうしても動かざるを得ない気になるものです。

また、「これが鳴るまでの短い時間なら頑張ってみるか…」という具体的なイメージが湧き、ヤル気スイッチを入れる役目も果たしてくれます。

ぜひ、タイマーを活用し、その5分だけは集中するつもりで、目の前のことに取り組んでみてくださいね。

その上で、5分間集中して取り組んでも、どうしても気持ちが乗らなかったものは、そのタイミングでは潔くやめておくと良いでしょう。

それ以上やっても効率は上がりませんし、

他のことにまでダラダラムードが波及する原因になってしまいます。

思い切って切り替えて、別の集中できることに手をつけたほうが効果的です。

### 2-2、コツ②：“敗者復活 OK”の心構えでいること

ただ、一旦作業を取りやめたり、別のタスクに切り替えたりしたとしても、この点だけは忘れないでください。コツの2点目、

- “敗者復活 OK”の心構えでいること

です。要は、「5分やってみて気持ちの乗らなかった作業にも、また別の機会にチャンスを与える」という考え方になります。

多くの人は、一旦やってみてダメだったものは、それで諦めてしまいがちです。

しかし、そのタイミングではうまくいかなかっただけで、別のタイミングでは気持ち良くできる、ということも十分あり得ます。

ですので、一度の失敗で諦めず、後ほどまた「5分だけ」のつもりでやってみましょう。

何事も「続けられる人」というのは、一旦ダメでも「またやればいいや」と、

もう一度やり始め、敗者復活を繰り返すうちに習慣となり、

モチベーションに左右されない状態へと進んでいくものなのです。

一度も挫折せずに続けている人はほとんどいませんので、

安心して「5分だけ」の再チャレンジを何度でもやってください。

繰り返しになりますが、「行動するからモチベーションが上がる」のです。

### 3、まとめ

以上、いかがでしたか？

- まずは5分やってみる！
- モチベーションは上げるものでなく（行動するから）上がるもの
  - タイマーを活用
- 一旦ダメでも諦めず、“敗者復活”を繰り返すことで習慣へ！

あなたもぜひ、まず何か一つのことについて、これらの点を意識し、実践してみてください。  
きっと効果を感じられるはずです。

そして、それを繰り返し経験していけば、モチベーションの悩みとは無縁の日々が  
あなたを待っていることでしょう。