

モチベーションの維持に役立つアイデア(第2回)

「やる気が出ない」時に「やる気を出す」方法とは

2015.07.08

仕事や勉強を、やる気が出ないことを理由に、つい先延ばしにしていますか？まずは、仕事や勉強の「やり方」をきちんと知っているかを振り返ってみて、自分のレベルに合ったハードルを設定することが大切。やみくもに手を出して失敗を繰り返せば、やる気そのものが枯渇してしまいます。

そもそも「やり方」を知っているか？

仕事や資格取得に取り組みたいけれど、なかなかその1歩を踏み出すことができない。そのような場合、「やり方そのものが分からない」のか、「やり方は分かっているけれど、やる気が出ない・続かない」のか、大きく2つのケースにわけられます。

もし「部下や後輩が、やる気を出さない」と悩んでいる場合は、「やり方をきちんと伝えることができているか」を振り返る必要があるかもしれません。上司や先輩が「このくらい、伝えなくても分かるだろう」とか「常識で判断できるだろう」と思い込み、詳細を伝えていないことが原因となっている場合があります。

何年もかけて培われた職場の常識などは、新人には理解できないことがありますし、世代ごとにその常識そのものが異なっている場合も少なくありません。伝えるべきことをきちんと説明し、部下が本当に理解したかどうかを、逐次確認しながら指導することが肝心です。

これは、自分自身のやる気が出ない場合にも、一度は振り返っておきたい点です。たとえば、海釣りをしたい、とか富士山に登りたいと思った時、ただ漠然と思っているだけでは、何時までも行動を起こすことはできません。まずはその「やり方」を調べることから始めましょう。最近はインターネットでも情報収集できますし、身近にその趣味を持つ人がいれば、どんな道具が必要で、肉体的なトレーニングが必要かなども具体的に聞くことで、やる気も湧きやすくなります。

自分のレベルにあわせたハードルを設定する

一方で、あまりに自身の能力からかけ離れたハードルを設定していなかったかをチェックすることも必要です。

かつてTVで放送された『ドラゴン桜』というドラマ(TBS、2005年)は、偏差値36の生徒たちを東大合格のための特進クラスで指導する、というストーリーでした。… 続きを読む