

アイデアの芽吹き ~vol.72

加盟店様の事例、他業界の取組み、商品の使用感等7行7の「種 (SEEDS)」となる情報を毎月中頃に配信！



即断、即決、即行動！ ~先延ばしグセを撃退~

人間は基本的に面倒と感じることを先延ばしする傾向にあるそうです。物事を先延ばしすることで、1日8時間の労働時間中およそ2時間、金額に換算すると年間約110万円を無駄にしているというデータもあるのだとか。今回はつい行ってしまう『先延ばし』についてご紹介させていただきます。

<先延ばしをしてしまうメカニズム>

人間が行動を起こす際には、必ず「意志力(やる気)」を消耗するそうです。気が進まないことをする時ほど意志力を多く使

い、普段から行っていることについては、ほとんど

意志力を使わないとのこと。普段のお掃除

はチャチャッと出来ても、いざ大掃除！となると

気合を入れなければ腰

が上がらない・・・などが

良い例かと思えます。

重要な作業に取り掛かろうとするだけで意志力をかなり使

う上、それが今すぐ行わなくても良い場合(未来の事の場合)

はさらに優先順位が低く感じられるため、意志力を消費しない

ように先延ばしする傾向があるのだそうです。

<先延ばしよりも、再開するまでに時間がかかる>

ある研究では、やるべき事を先延ばししてから再開するま

でにかかった平均時間は30分とい

うデータがあり、そこから集中した

状態に戻るまでに、さらに15分

かかると言われているそうです。

先延ばしの時間ロスよりも、再開

するまでの時間ロスのほうが長い

と考えられるため、一度手をつけ

るならば、終わるまで一気に集中

して行うほうが、結局効率良いと言えるのかもしれませんが。

<先延ばししないようにするには？>

先延ばしすると、「面倒くさい→後でやろう→後になる

ほどまた面倒→もっと先延ばししたくなる」・・・という負の

ループにはまってしまい、気分的にもどんどん落ち込んで

しまうのだとか。そのループを断ち切るため、次のよう

な作戦を取ると良いそうです。

◆「作業興奮」を利用した「5分だけやる」作戦

「作業興奮」とは、何かの作業を始めると次第に興奮し

てきてやる気が出るという脳の作用を言うそうです。「とり

あえず5分だけ」手をつけてみると良いかもしれません。

◆目標を細かく区切る作戦

先延ばしグセがある人は、いきなり大きなことをこな

そうしている場合が多いのだとか。大掃除にも言えること

だと思えますが、いきなり「今日はキッチンも窓も照明も

お風呂も掃除するぞ！」と始めようとしても、行う前から



気分は既にグッタリ・・・なん

てことも。「今日はお風呂だ

け」「今日は玄関だけ」と区

切って行うことで、気づけばど

こもかしくもピカピカ、気持ち

の悪い大晦日を迎えられるかも

しれません。

◆やるべき事以外、意識しない作戦

1つの作業をしている時に「そ

ういえばあれもしなければい

けなかった」と突然思い出し、

今行うべきことを先延ばして

しまった・・・とならないよう、

現在の作業以外のことは意識

しない状態にすると良いそう

です。

<先延ばししないよう、監視してくれるアプリも>

世の中色々なニーズがあるよ

うで、「どんなに頑張ろうとし

ても自分の意志だけではどう

にも出来そうにない！」とい

う方のために、JAILER(ジェイ

ラー)という自分監視アプリ

(株)DIGITAL DETOX)がある

そうです。アプリで監視を希

望する日にち・時間帯を指定

し、自分が行っている作業が

映るようスマホを設置してお

くと、サボっていると判断さ

れた時に「その作業は関係の

ある作業ですか？」と注意し

てくれるのだとか。とはい

え、多少なりと席を外すこと

や、休憩も取りたくなるもの

ですので、席を立つときや休

憩するときは願い出るとい

うルールがあるそうです。

<『自己効力感』を高めて即行動派へ！>

苦手なことや自分が行っている

イメージが出来ない事柄に対

しては、つい先延ばししてしま

いがちのこと。しかし「これは

自分なら出来そうだ！」と思

いこむ人、いわゆる『自己効

力感』が高い人ほど物事に対

してスピーディーに取りかか

るのだそうです。『自己効力

先延ばしUNG!

