

## 新年だし計画を立てよう！

### 遂行しやすい計画の立て方と、遂行しやすい行動のしかた

どうも、ゆきけーです。

プレゼントを記事を読んでいただき、ありがとうございます。

ここでは、年初めにちなんで、現実的でクリアできる目標の立て方、  
目標の達成の仕方をお伝えしていきます。

ここで計画を立てれば、ダラダラする一年よりずっと作業も  
プライベートもはかどりますので、参考にしてみてください。

#### ～計画を立てるときのポイント～

##### やること・やらないことリストを作る

何かをやるにも、まずそのことが頭の中に思いついていないとできませんよね。

ですから、その時にやるべきこと、やっちゃいけないことをリスト化してまとめておきます。

やることはともかく、やらないことは何かというと、作業中はついつい他の事の誘惑が  
あって作業に集中できないことがあるからです。

漫画読んじゃったり動画見ちゃったりSNS見ちゃったり、とかですね。

なのでそれをやってしまうとせっかく上がったやる気が下がり、集中力が途切れてしまいます。

むしろやることよりも、やらないことリストの方が重要かもしれません。

やらないことリストを徹底すれば、時間が空くと思いますので、

そこでやることリストにあることをやってみるといいですよ。

私も、これは現在進行形で実践中です。

## 出来ないでしまっても心残りせず次に切り替える・メリハリが大事

もし、予定通りに進まなかったとしても、引きずらずに次の作業に移るのも大事です。

一見すると良くなさそうですが、気分を引きずってしまうと次の作業も時間がかかってしまい結果的に、出来なかった作業を再びやる時間も少なくなってしまいます。

私も計画通りにできないこと、気持ちを切り替えられないこともあります  
それでも意識的に切り替えようとしています。

## 最初の5分間をやることで後からやる気が出てくる

やる気って、やる前はそれほど無いものですね。

でも、やってるうちに何となくやる気になってくる、そういうものだと思います。

私も以前作業が出来なくてすごく悩んだことがあります、  
結局のところ、「どうやったらやる気が出るんだろう」と悩んでいるばかりで  
何より手を動かしていなかったんです。

ウソみたいですが、やっていけば、遅れてやる気が出てくるのが、かなりあります。  
これは心理的な一貫性の法則が関連しており、再現性が高いのでかなりオススメです。

## 作業時間を何時間も取らず数十分に一回休憩して計画通りに進んでいるかセルフチェック

人間は、何時間も集中状態を維持することはできず、せいぜい40分くらいが限界と  
言われています。

それなのに単純計算で何時間、作業時間が取れるといっても、  
実際はそうはいきません。

なので最初から、40分やったら5分リラックスするなどをするといいですね。  
ただここで注意なのが、上にもあるように、漫画など、ついのめりこんでしまう  
ような休憩の仕方をしない事です。

ただボーっと外を見たり、タイマーをかけて横になったり、トイレに行ってくるとか、  
頭をクールダウンしつつ、他の事に注意がいけないような事をすると言いますよ。

出来なかったことをロスタイムでやろうとせず休息を先にやって明日早くやる  
よく、仕事から帰って夜遅くに作業をやろうと思っている場合がありますが、  
実はこれは体に相当な負担がかかっています。

ただでさえ仕事終わりで疲れているのに、睡眠時間を削って作業をするのは、  
短期的にはいいですが、習慣的にすると体を壊してしまいます。

それに夜の時間と言うのは、疲労しているので、日中より集中力が低く、  
体感的に早く過ぎます。

それよりは、きっぱり寝て朝早くに起きてすっきりした体と頭で  
ササッと作業をする方が、体にとっても、作業効率的にもいいですよ。

### **今の状態で実現可能な事をタイムリミットを付けて取り組む**

もし予定通りにいかず、遅れてしまったとしても、だからといって  
実現不可能なことをしても、達成できませんよね。

なので、その日の限られた時間内でできる事を時間制限付きで  
取り掛かることで、実現不可能なことをするよりモチベーションが上がりますし  
わずかでも達成することで、次への意欲につながります。

### **その日にはやらないことリストを作る**

効率的というと、どれをやる、あれをやる、と考えがちですが、  
思った通りに作業できなかった日を見ても、やること以外のことをやって  
時間が過ぎてしまうことがよくあります。

私もやることを考えてばかりですが、出来なかったときは  
作業以外のことをつついやってしまった場合が、かなりあります。

そういう時のため、だるい〜と思っているときに、  
エイヤツと思い切って無心で手を動かすと、やるべきでない事から  
注意を逃がすことができますよ。

## ～取り組み方の心がけについて～

### 失敗したら直せばいい

いざ作業をはじめてみると、なかなかアイデアが出なかったり整理した記事にならなかつたりしますが、作業を進めるときは内容がまとまらなくても、書き続けるのがいいです。

そうやって蓄積していけば、後で整理・修正することができますし、とにかく書いてみることで、書き続けることができます。

ブログ記事は後でいくらでも修正がききますので、まずは恐れずに書いていってください。並行して文章の書き方も学んでいけばいずれどこを直せばよりよくなるのかがわかります。

**今の自分の全力で導き出した答えなら、そこで切り上げて次に進むべき**  
どんなことでもそうですが、その時は完璧だと思っても、少したってみると  
どんどん足りない所が出てきたり、直したいところが出てきます。

でもこれは、それだけあなたが着実に上達しているということです。

逆に言えば、どんどん新しいものを作り出し、どんどん過去のものが  
恥ずかしくなっていくのが、あなたの上達の証だと言えます。

ここで気を付けたいのは、ひとつのものを完璧にしたいために  
いつまでも次の事をはじめられない事です。

多くの場合、その修正したい気持ちは、いつまでたってもなくなりません。

細かい所が気になるようになって、直しているうちに全体を直したくなって・・・  
その繰り返しになって終わらないからです。

なので、作った時はある程度完成したら次のことに取り掛かりましょう。

そして何年かたって、久しぶりに見返したときには、  
随分を直したいところが見えるはずで。

改めて修正するのは、しばらく経ってから大幅に加える方が  
結果的に効率的です。

### 頭の中で考えるだけだと整理できないから書き出してみる

一番よくないのが、アイデア出しをするわけでもなく、  
内容を整理するわけでもなく、アウトプットをせず答えを出さないまま  
頭の中だけで考え事をする事です。

これでは複雑になった思考を整理できず、アウトプットもしないので  
保存しておくこともできないからです。  
そのまま忘れてしまえば、考え途中のアイデアも忘れられてしまいますから。

なので、走り書きであっても、考えの内容は書き出しておいてください。

ここまで読んでいただき、ありがとうございます。

私も元々あまり作業がはかる方ではなかったのですが、  
この方法をかなり実践しており、効果を自覚しています。

この方法を使って、限りある 24 時間で効果的に作業を進めてください。