

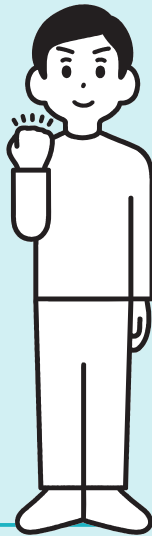
昨日のやる気を、今日出せないあなたへ。

よし、やるぞ！  
と思うときがある。

そのやる気が

「ずっと続くもの」

だと思っている人のやる気は長続きしない。





物事を長続きさせられる人は、

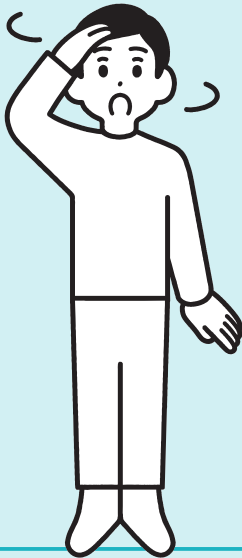
そのやる気が

「すぐに冷めるもの」だと知っているから、  
冷めないようにいつも工夫しているのだ。

どうすると自分は集中できるのか？  
どうすると自分の気分は乗ってくるのか？

やる気は気まぐれな存在だ。

昨日まではたしかにあったのに、  
今日はどこにいったんだろう？





## Prologue プロローグ

出たかと思えば、あっという間に消える。

しばらく出なかつたのに、

いきなりポンと出たりする。

やる気を出そうとしても、

自分で無理をしてるのがわかる。

誰かがくれることもあるけど、

すぐ別の誰かに奪われてしまうこともある。

出せと言われても出るものではなく、

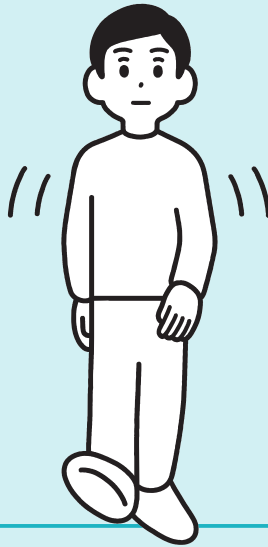
ようやく出たときには、もう必要なかったりする。



やる気は自分の中にあるものなのに、  
なかなか自由にコントロールさせてもらえない。  
それは誰だって同じだ。

いいことがあると、やる気が出る。  
悪いことがあると、やる気をなくす。  
外で起きていることに、反応している。

なんにもしないで放っておけば、  
やる気は「あなたのまわりで起こった出来事」  
に左右されるだろう。





## Prologue プロローグ



でもつねにエネルギーギッシュで、  
大きなことをどんどん成し遂げていく人は、  
「自分の心との付き合い方」をよく知っている。

彼らはやる気を無理やり出しているわけでも、  
やる気が出るのを待っているわけでもない。

どうやったらやる気を出せるか、

こういう場面では、

こういう気分ときには……と、

いくつもの「やる気のスイッチ」を持っている。



意識しているから、見えている。

やる気をなくすのは自分でやる気を

「なくすきっかけを待っていたから」

だということを知っている。

だから気分に左右されるのではなく、

自分で気分を意図的に左右することができるんだ。

”気分に左右されるのではなく、

気分を意図的に左右している”





初詣に行ってパンパンと手を叩き、  
一生懸命願い事をする。

「今年は英語をマスターできますように」

そう祈ったときには、十分にやる気があったとしても、

「英会話の勉強をしよう。この動画を観終わったら」

「やせよう！ このケーキを食べたら」

「明日は早いから早く寝よう。ビールを飲んでから」

ほんの一瞬で目の前の誘惑に負けてしまう。

たった「この一瞬」すら思いどおりにならないのだから、  
人生を思いどおりに動かすのは簡単じゃない。



でもあなたはその事実にあらためて気づいた。

「自分の心との付き合い方」を

理解するために大事なことは、

まず「気づく」ことである。

自分にとって本当に有益な情報というのは

「え、そんなに簡単なことではないの?」

「え、そんなこと昔から知っているけど」

「え、何度も聞いたことあるよ」

と言いたくなるような、シンプルで当たり前のことだ。



今まで日常にあったものに対して、

意識を変えて接してみよう。

そこにやる気のスイッチ

があるから。

“今まで日常に

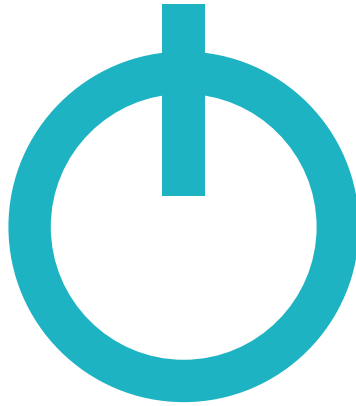
あったものに対して、

意識を変えて接してみる”



この方法は、私が考え出したものじゃない。  
いろんなところから受け取った知識と知恵を、  
自分なりに解釈し、何度も何度も試してみても、  
本当に使えたと確信したものだけをまとめたものだ。





「やる気」の  
スイッチ

PART 1 やる気の「仕組み」の話

- 1 やる気は「偶然」という形でやってくる。 22
- 2 頭の中に「のぞむ絵」を映すと、そのとおりになりやすい。 25
- 3 「余裕かも」と思うと、余裕で手に入る。 29
- 4 不要な「マイルール」に気づく。 32
- 5 凹みまくったら「なんんちゃって」と言う。 34
- 6 モヤモヤは書き出し「他人事」として見る。 37
- 7 スケジュールから「その日の気分」を予想する。 39
- 8 思い出は「美化」しておく。 40
- 9 日記で妄想を爆発させる。 44
- 10 解決法は「無意識」が教えてくれる。 47
- 11 「一歩先」に慣らすと、遠くに行ける。 52

## contents



24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
「当たり前前」と思った瞬間、疑う。	一日一回「ひとり会議」をする。	自分を甘やかしながら誘導する。	目の前の小さな作業を丁寧にする。	テンションを上げてはいけない。	人は変わろうとしないと変わり果てる。	鏡の中でやる気を出す。	もう解決した気持ちで話す。	「現実の歪み」を直す3つの言葉。	息をするように他人の魅力をほめる。	すごい集団にしていると、勝手に自分もすごいくなる。	憧れを疑似体験する。	身体で覚えるとルーティンになる。
86	84	81	79	78	75	73	71	67	65	62	57	55

PART

2

やる気の「出し方」の話

- 25 「言葉と名前」は見逃さない。  
89
- 26 「毎日普通にやっつてること」を違う目で見てみる。  
91
- 27 あわてたらスローモーションで動く。  
93
- 28 毎回違う作戦を立てる。  
95
- 29 好調なときは基本に戻る。  
97
- 30 今調子がいい人の話を全部メモる。  
99
- 31 目標をABCに設定する。  
100
- 32 一流のものだけに触れる。  
102
- 33 嫌いな人を見て、自分のことを知る。  
103
- 34 ご先祖様を思い出す。  
104
- 35 最近嬉しかったことを思い出す。  
108



# contents



48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36
やり方は「わからない」方がうまくいく。	イライラした気持ちは交換できる。	成功者たちは「グループ」を作っている。	誰にチカラを借りるといいの？	「自分の幸福」に許可を出せるのは自分だけ。	遠くに答えを探しにいかない。	初対面はとにかく最高の自分を見せる。	やる気は出し惜しみする。	弱音は吐き出すと、飽きてくる。	「朝がつらい」のはみんな同じ。	「できない」のではなく、本当は「したくない」と思っている。	ランチの値段にも「自分らしさ」がある。	自分らしさは、自分が決めている。
151	148	145	143	138	134	131	129	127	123	119	117	112

PART

3

やる気の「レベル」の話

- 49 解決法は考えずに引き寄せるもの。  
154
- 50 「あのときと比べたら」を勇気にする。  
157
- 51 「過去の最適化」ではなく「進化」をめざす。  
159
- 52 私を動かしているのは、私ではない。  
162
- 53 「こうする」という指示は、潜在意識から出ている。  
165
- 54 やる気の出し方は「自分のいる階層」によって違う。  
168
- 55 「小さな親」に気つく、自分にやさしくなれる。  
172
- 56 一緒に落ち込み寄り添えば、早く元気になってもらえる。  
176
- 57 やりたくないときは、「やりたくない自分」に共感してほしい。  
179
- 58 相手という「全身鏡」に、自分の姿が映し出される。  
182
- 59 「他人軸モード」の人には、「力を貸して」とお願いする。  
185

# contents

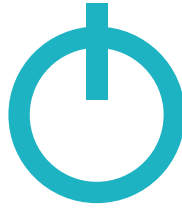


68	67	66	65	64	63	62	61	60		
心臓に寄り添うと、アイデアが湧いてくる。	穏やかな心に触れると、挑戦できる。	マインドフルネスで、「願いが叶う心」の状態にする。	心を穏やかにすると、欲しい出来事を引き寄せる。	未来記憶を増やす方法は3つ。	「未来記憶」を増やすと、じっとしていられなくなる。	はじめてしまうと、先延ばしできなくなる。	成功のコツはないが、理想の理想の理想の目標はある。	「自分のダメなところ」は静観すると消えていく。		
234	221	217	213	208	203	201	198	195	191	188

## 参考文献

## エピソード

この本は小社より刊行した『やる気のスイッチ！』（2008年11月）  
『やる気のスイッチ！ 実践セミナー』（2010年3月）に大幅な  
加筆をおこない、再編集したものです。



## PART 1

# やる気の 「仕組み」 の話



## やる気は「偶然」という形でやってくる。

やる気のカラクリについて知るためには、まず意識と無意識のことについて知る必要があります。

**このだまし絵には2バターの現実があります。**

見方によっては老婆にも、婦人にも見えるでしょう。

このようにあなたは心でのぞんだものを、絵の中から選び出すことができます。

あなたが今見ている現実も同じ。

同じ環境の中にいたとしても、人はそれぞれ違う捉え方をしています。

現実の中にあふれている天文学的な数の風景か





## PART1

やる気の「仕組み」の話

ら、自分が意識したものを選び出しているんです。

たとえば……

ルイ・ヴィトンのバッグを買うと、街中でルイ・ヴィトンを見かけるようになる。

あのクルマ欲しいなあ、と思いはじめると、そのクルマがいたるところで走りはじめ。

自分が妊娠したとたん、街ですごい数の妊婦さんを見かけるようになる。

好きなミュージシャンの曲が、たまたま入ったお店でよく流れる。

その人の噂をしていたら、テレビにその人が出てくる。

パソコンをMacに替えたら、Macユーザーと出会うようになる。

新しい言葉を覚えたら、すぐに別の場所でその言葉が話題になる。

「厳選された食材が使われている」と知ったとたん、その食べ物之急に美味しく感じられる。

これらの現象を「引き寄せる」と言い換えることもできますが、

無数に存在する現実の中から、あなたが意識したことが浮かび上がってくる、と考えてもいいでしょう。

お店の中で、ある人は商品の値段を見ている。

ある人は商品の材質を見ていて、ある人はお店の内装を見ている。

ある人は財布の中身のことを考えているかもしれない。

このように人々は目では同じものを見ている、意識の中ではまったく別のものを見ている。

目の前で見えて、聞こえて、感じられる現実。

それが、自分にとってはいたって当然の出来事のように思います。

だけど本当は自分の意識がよりごのみして、制限をかけた風景を、勝手に現実だと思っ込んでいます。

**現実は何層にもなっており、自分で選び取った現実を見えています。**

その中にやる気の周波数があり、そこへアクセスするスイッチがあるんです。