

ぐずぐずを撃退しよう

HOW TO

やろうとしている作業を細かく細分化し、それぞれについて「困難さ」と「満足度」を予想してみましょう。
そしてステップごとに、実際の「困難さ」と「満足度」がどうだったか確認してみましょう。

	活動リスト できるだけ細分化してみよう!	予 測		実 際	
		困難さ	満足度	困難さ	満足度
1	作業スペースとゴミ袋を用意する	30	20	20	20
2	季節の洋服を取り出す	20	10	10	10
3	いる服と、いない服に分ける	80	70	70	80
4	いる服を畳んでクローゼットにしまう	70	70	60	80
5	いない服をまとめてゴミ袋に入れる	30	30	20	40
6	ゴミ袋をゴミ捨て場まで持っていく	20	20	10	40
7					
8					

やろうとしている作業を細かく分割することは「サラミ法」としても知られています。サラミに丸ごとかぶりつくのは大変ですが、薄く切っていることで食べやすくなるのと同じ考え方です。また、ぐずぐず思考に陥っているときには、「困難さ」は過大に、「満足度」は過少に評価されているということを実感できるはずです。