

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 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 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」は過少に評価されがちになります。