

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」は過少に評価されているということを実感できるはずです。