

**やる気が全然出ない…そんな日でもプロ  
グラミングの仕事を着実にこなすための  
裏技**

**尺一麟 著**

## 裏技 1

### 仕事の目的を思い出してモチベーションを見つけ

### 直す

仕事の目的を思い出してモチベーションを見つけ直す

プログラミングの仕事でやる気が全然出ない日は誰にだってあります。

そんなとき、一番大切なのは仕事の目的を思い出すことです。仕事の目

的を明確にし、その仕事がなぜ重要なのか、誰のためにやっているのか

を再確認することでモチベーションを取り戻すことができます。

仕事の目的を考えるときは、お客様のニーズを満たすためにプロダクト

を開発しているのか、会社の利益を上げるためにシステムを改善しているのか、自分のスキルを磨くために新しい技術に挑戦しているのか、などを考えると良いでしょう。

仕事の目的が明確になると、その仕事に対する意味や価値が再確認できます。自分がやっていることがどれだけ重要で、誰かの役に立っているのかを再認識することで、やる気を取り戻すことができるのです。

モチベーションが低い日には、仕事の目的を思い出して自分を奮い立たせるようにしましょう。きっとその仕事に向き合う姿勢が変わり、やる気を持って取り組むことができるはずです。

## 裏技 2

### 小さな成功を祝うためにタスクを細分化する

やる気が全然出ない日でも、プログラミングの仕事を着実にこなすためには、小さな成功を祝う瞬間を大切にすることが重要です。そのためには、タスクを細分化しましょう。大きなプロジェクトや課題を一度に解決しようとする、その難しさに圧倒されてしまうこともありますが、小さな課題に分けて取り組むことで、進捗を感じることができます。例えば、機能の一部を実装する、バグを1つ修正する、ドキュメントを1ページ作成するなど、小さな単位で作業を進めていくことで、やる気を出しやすくなります。さらに、それぞれの小さな成功を祝うことで、モチベーションも保ちやすくなります。是非、タスクを細分化して、小さ

な成功を積み重ねながら、プログラミングの仕事を着実にこなしていきましょう。

## 裏技 3

### 作業環境を変えて新鮮な気持ちで取り組む（カフェで作業するなど）

作業環境を変えて新鮮な気持ちで取り組む（カフェで作業するなど）

新たな刺激を得るために、普段とは違う作業環境で仕事に取り組むと、

驚くほどやる気が湧いてくるかもしれません。カフェで作業する、自然

の中で仕事をする、音楽を聞きながら進めるなど、自分にとってリフレ

ッシュ効果のある場所や方法を試してみると、モチベーションがアップ

するかもしれません。新しい景色や環境に囲まれながら、プログラミングの仕事をすることで、普段のルーティンから抜け出し、よりクリエイティブで生産的な状態になるかもしれません。

## 裏技 4

### プログラミング以外の小さなタスクを先に片付けて達成感を得る

プログラミング以外の小さなタスクを先に片付けて達成感を得る

プログラマーとしての日常では、仕事を効率的に進めるために様々な技術や知識を継続的に学びながら、複雑な課題に取り組んでいきます。し

かし、時にはやる気が出ない日もあるかもしれません。そんなときには、プログラミング以外の小さなタスクから着手してみることをお勧めします。

例えば、机の整理整頓やメールの返信、休憩を挟んだストレッチなど、短時間で完了できるタスクに取り組むことで、自分に達成感を与えることができます。この達成感は、自信を持って次のプログラミングタスクに取り組む助けとなるでしょう。

プログラミング以外の小さなタスクを片付けることで、気持ちをリフレッシュさせ、モチベーションを取り戻すことができます。大きな課題に取り組む前に、ちょっとしたことでもいいので達成感を味わい、プログラミングの仕事に集中することで、効率的に仕事をこなすことができる

でしょう。

## 裏技 5

### プログラミング関連のポッドキャストや音楽を聴

### きながら作業する

プログラミング関連のポッドキャストや音楽を聴きながら作業すること

は、やる気が出づらい日においても効果的な方法の一つです。他の刺激

を受けることで集中力が高まり、モチベーションも保ちやすくなりま

す。ポッドキャストでは新しい情報やテクニックを学ぶことができ、音

楽はリラックス効果や作業のリズムを整える助けになります。仕事を進

める中で、プログラミング関連のポッドキャストや自分の好きな音楽を



取り入れてみて、生産性を上げる一助として活用してみてください。

## 裏技 6

### タイマーを設定して短時間集中作業を試みる（ポモドーロテクニックなど）

やる気が全然出ないときは、タイマーを設定して短時間集中作業を試みるのがおすすめです。ポモドーロテクニックなどの手法を活用することで、作業を 25 分などの短い間隔に区切り、その後に短い休憩をとることで集中力を持続させることができます。この短時間での集中作業を繰り返すことで、やる気がわかない日でも着実にプログラミングの仕事を

こなすことが可能です。是非試してみてください。

## 裏技 7

# 進捗を可視化するためにホワイトボードやアプリ を使う

プログラミングの仕事において、やる気が低下している日でも進捗を確実に上げるためには、進捗を可視化することが重要です。そのためには、ホワイトボードや専用のアプリを活用することが有効です。ホワイトボードにはタスクやスケジュールを記述して、一覧化することで目標を明確にし、やるべきことを見える化することができます。また、専用のアプリを使用することで、進捗やタスクの管理を効率的に行うことが

可能です。これらのツールを活用することで、何をすべきかが明確になり、集中力を高めて仕事に取り組むことができます。

## 裏技 8

### 達成すべき具体的な目標を設定する

やる気が全然出ない日でも、プログラミングの仕事を着実にこなすためには、達成すべき具体的な目標を設定することが重要です。やる気が低い日は、漠然とした目標ではなく、具体的なタスクや成果物を指すことで、作業を進めやすくなります。例えば、1 日に実装する機能の詳細をリストアップしたり、特定のエラーを修正するための手順を整理したりすることで、目標が明確になります。具体的な目標を設定すること

で、作業の進捗を確認しやすくなり、モチベーションも保ちやすくなります。目標を達成するたびに達成感を味わうことができるので、やる気が出ない日でも着実に作業を進めることができるでしょう。

## 裏技 9

### 作業前に簡単な運動をして心身をリフレッシュさせる

作業前に簡単な運動をして心身をリフレッシュさせると、やる気が全く出ない日でもプログラミングの仕事を着実にこなすことができます。軽いストレッチやウォーキングなど、10 分程度の運動を取り入れることで、新鮮な気持ちで仕事に取り組むことができるだけでなく、集中力や

生産性も向上します。心身をリセットし、リフレッシュさせることで、モチベーションもアップして、積極的に作業に取り組むことができるでしょう。やる気が出ない日でも、運動を通して心をリフレッシュさせ、プログラミングの仕事を効果的にこなしましょう。

## 裏技 10

### 水分補給を心がけ、定期的に休憩を取る

やる気が全然出ない…そんな日でもプログラミングの仕事を着実にこなすための裏技

忙しい仕事の合間には、水分補給を心がけ、定期的に休憩を取ることが

重要です。特にプログラミングの仕事では長時間画面を見つめることが多いため、目の疲れや集中力の低下を防ぐためにも、十分な水分補給と休憩を取ることが欠かせません。

作業中もこまめに水分を摂取することで、体内の水分量を保ち、集中力をキープすることができます。また、15分から30分程度の短い休憩を取り、目を休めたりストレッチをしたりすることで、作業効率を上げることができます。休憩のタイミングを定期的に設けることで、疲労を蓄積させずに作業を続けることができます。

水分補給を心がけ、定期的に休憩を取ることで、やる気が出ない日でもプログラミングの仕事を効率よくこなすことができるので、日々の作業

に取り入れてみてください。

## 裏技 11

### 友人や同僚に進捗を報告し、励ましをもらう

プログラミングの仕事でやる気が全然出ない日も、友人や同僚に進捗を報告し、励ましをもらうことが重要です。彼らとのコミュニケーションを通じて、自分の進捗状況を言語化することでやる気が復活することもあります。また、励ましをもらうことで自信を取り戻し、乗り越えるべき壁があっても前進する勇気を得ることができます。友人や同僚とのつながりを大切にし、日々の成果を共有することで、プログラミングの仕

事を着実にこなす力を養うことができるでしょう。

## 裏技 12

### 現在取り組んでいるタスクの意義を考える

やる気が全然出ない日は、現在取り組んでいるタスクの意義を思い返すことが重要です。その仕事がなぜ重要なのか、どのように会社やプロジェクトに貢献するのかを自分自身にしっかりと認識させることで、やる気を取り戻しやすくなります。また、そのタスクを通じて自己成長やスキルアップができる可能性も考えると、モチベーションがアップするでしょう。



さらに、取り組んでいるタスクが完了した際の成果や達成感を想像することも有効です。その成果がチームやプロジェクトにどのような影響を与えるのかを具体的にイメージし、やる気を取り戻すきっかけにすることができます。振り返ってみると、自分の取り組んでいる仕事果たして大切であることが再確認され、仕事への意欲も湧いてくることでしょう。

## 裏技 13

**新しいプログラミング言語やツールを少しだけ学ぶことで刺激を得る**

新しいプログラミング言語やツールを少しだけ学ぶことで刺激を得る

プログラマーとして日々の業務をこなす中で、やる気が出ない日も必ず訪れるものです。しかし、そんな日こそ新しいプログラミング言語やツールを少しだけ学ぶことで刺激を得るチャンスと捉えましょう。例えば、1 時間だけでも新しい言語の基本的な構文を学んだり、新しいツールの使い方を探求することで、自分のスキルセットを拡大することができます。

新しい知識を得ることで、一歩踏み出す勇気ややる気を取り戻すことができます。また、未知の領域に挑戦することで、いつもとは違った視点で問題にアプローチすることができ、新たな発見やアイデアの種を見つけることができるかもしれません。やる気が低いときこそ、自分を刺激

的な状況に置くことで、新たな活力を取り戻すことができるのです。

## 裏技 14

### 前日の成果を振り返って自分を励ます

前日の成果を振り返って自分を励ます

プログラミングの仕事でやる気が出ない日も誰にでもあります。そのような日には、前日自分が達成したことを振り返りましょう。小さな成功体験でも構いません。コードの1行を修正したことやバグを解決したことなど、自分が成し遂げたことを肯定的に見つめることで、自信を取り戻すことができます。

成果を振り返ることで、自分の能力や努力が実を結んでいることを再認識することができます。自分を認め、励ますことで、次のタスクに取り組むやる気を取り戻すことができるでしょう。やる気が低迷しているときこそ、自分の成長や進歩を振り返ることで、前向きな気持ちを取り戻すことが大切です。

## 裏技 15

**一時的に別のプロジェクトに取り組むことで気分**

**転換を図る**

プログラミングの仕事にやる気が全く出ない日は誰にだってあります。

しかし、そのような日でもプロジェクトの進行やタスクの完了を優先させなければならないこともあります。そのような日には、「一時的に別のプロジェクトに取り組むことで気分転換を図る」という方法が有効です。異なるプロジェクトに取り組むことで、新しい視点や課題に向き合うことができ、現在の仕事に対するモチベーションも向上することができます。また、他のプロジェクトで新しいスキルやアイデアを得ることで、元のプロジェクトにも新しいアプローチを取り入れることができるかもしれません。一時的に別のプロジェクトに取り組むことで、やる気の復活や仕事の成果を得ることができるかもしれません。

## 裏技 16

### 報酬を設定して、タスク完了後にそれを自分へのご褒美とする

プログラミングの仕事でやる気が全く湧かない日でも、一つの方法があります。それは、報酬を設定して、タスク完了後にそれを自分へのご褒美とすることです。自分へのご褒美を目標にすることで、やる気を出す刺激となります。例えば、プロジェクトを完了したら好きな食べ物を食べる、映画を観る、趣味に時間を費やすなど、自分へのご褒美をリワードとして設定しましょう。このようなシンプルな仕組みを導入することで、やる気を出すきっかけとなるだけでなく、自己励起も促進されるで

しょう。是非、試してみてください。

## 裏技 17

### 成功体験を思い出して自信を持つ

仕事に取り組むやる気が低い日、成功体験を思い出すことで自信を取り戻しましょう。過去の自分の成果や上手くいったプロジェクトを振り返り、そのときの自分が乗り越えた困難や達成感を思い出すことで、自信が生まれます。自分はこれまで困難を乗り越えてきた経験があることを再確認し、現在の難関にも立ち向かう力を取り戻すことができます。成功体験を振り返ることで、モチベーションを高めて仕事に集中し、やる

気を取り戻すことができるでしょう。

## 裏技 18

### 短期間で達成できる目標を設定する

やる気が全然出ない…そんな日でもプログラミングの仕事を着実にこなすための裏技

やる気が低い日でも、プログラミングの仕事を効率的にこなすためには、短期間で達成できる目標を設定することが重要です。大きなプロジェクトや複雑なタスクに取り組むのは難しい時もありますが、小さな目標を設定することで、自分自身をモチベートしやすくなります。



例えば、1日の作業時間を30分と決めて、その時間内に特定のコーディング課題を解決することを目標とします。このように短期間で達成できる目標を設定することで、「やる気が出ない日でも、30分だけ集中して取り組めば良い」という気楽な気持ちで取り組めるでしょう。

さらに、達成した目標をメモやチェックリストとして残すことで、自分の成長や達成感を実感することができます。小さな成功体験が積み重なることで、モチベーションがアップし、次のタスクにも前向きに取り組むことができるはずです。やる気が出ない日でも、ぜひこの裏技を活用してみてください。

## 裏技 19

# 過去に解決した難問を振り返り、自己効力感を高める

過去に解決した難問を振り返り、自己効力感を高める

プログラミングの仕事に取り組む際、やる気が出ない日も必ず訪れま

す。しかし、そんな日こそ、過去に自らが乗り越えた難問を振り返るこ

とが重要です。解決に苦労した問題を思い出すことで、自己効力感が高

まります。自分は過去に困難な課題をクリアした経験があることを思い

出すことで、現在の課題にも打ち勝つ自信を取り戻すことができるので

す。過去の成功体験を振り返り、ポジティブな気持ちで取り組むこと

で、やる気を取り戻し、プログラミングの仕事を着実にこなすことができるでしょう。

## 裏技 20

### 関連分野の書籍や記事を読んでインスピレーションを得る

プログラミングのやる気が低い日には、関連分野の書籍や記事を読むことで新たなインスピレーションを得ることが重要です。他の分野の知識やアイデアから刺激を受けることで、プログラミングに対するモチベーションを高めることができます。新しい視点やアプローチを得ることで、仕事に取り組む姿勢も変わり、やる気が向上することでしょう。関

連分野の情報を吸収し、それをプログラミングに活かすことで、やる気が出ない日でも仕事を着実にこなすことが可能となるでしょう。

## 裏技 21

### 瞑想や深呼吸で集中力を高める

プログラミングの仕事はやる気が出ない日でも、瞑想や深呼吸を行うことで集中力を高めることができます。深呼吸や瞑想はストレスを軽減し、心を落ち着かせる効果があります。仕事に取り組む前や作業の合間に数分間の瞑想や深呼吸を取り入れることで、頭がスッキリして集中力も向上します。外部からの刺激を遮断し、自分自身と向き合う時間を持つことで、より効率的に作業を進めることができるでしょう。このよう

な簡単な瞑想や深呼吸の習慣を取り入れることで、やる気が出ない日でもプログラミングの仕事を着実にこなすことが可能となります。

## 裏技 22

### 自分の好きなプログラミングの側面に焦点を当てる

仕事にやる気が出ない日でも、プログラミングの力を発揮し続けるためには、自分の好きなプログラミングの側面に焦点を当てることが大切です。例えば、デザインやユーザビリティにこだわるのが好きな人は、UI/UX の改善に時間を費やすことでモチベーションを高めることができます。一方で、パフォーマンスチューニングや最適化に興味を持つ人

は、コードの高速化や効率化に取り組むことで、自身のスキルを磨くことができるでしょう。自分の得意な側面に集中することで、ワクワク感や充実感を味わいながら仕事を進めることができます。やる気が低いときこそ、自分自身を取り巻く環境をポジティブに保つために、自分の好きなプログラミングの側面に注力してみてください。

## 裏技 23

### 他のプログラマーのコードをレビューして新たな 視点を得る

他のプログラマーのコードをレビューして新たな視点を得る

仕事にやる気が出ない日でも、他のプログラマーが書いたコードをレビューすることで新たな視点を得ることができます。他の人がどのように問題を解決しているのかを見ることで、自分のコーディングスキルやアプローチ方法を向上させるヒントを見つけることができます。

他の人のコードを見ることで、新しいテクニックやライブラリ、ベストプラクティスなどを学ぶことができます。また、他の人のコードをレビューすることで、自分のコードに対する新たな視点を持つことができ、より良いコーディングスタイルを身につけることができます。

プログラミングは単独で行うことも多いですが、他のプログラマーの視点を取り入れることで自分のスキルの向上につながります。やる気が出ない日でも、他のプログラマーのコードをレビューして新たな視点を得

ることで、より効果的にプログラミングの仕事をこなすことができるでしょう。

## 裏技 24

### 過去の成功プロジェクトからポートフォリオを作成し、自己成長を実感する

過去の成功プロジェクトからポートフォリオを作成し、自己成長を実感する

プログラミングの仕事にやる気が出ない日もあるかもしれません。しかし、そのような日こそ、過去に自分が成功を収めたプロジェクトを振り返り、そこから得た成果をまとめたポートフォリオを作成することで、



自己成長を実感することができます。

過去の成功プロジェクトを rep の目を通して振り返ることで、自分の

スキル向上や成長を確認し、やる気を取り戻すことができるでしょう。

ポートフォリオを通じて自分の実績を振り返ることで、自信を持ち直

し、新たなプロジェクトに取り組む意欲を取り戻すことができるかもし

れません。

そのため、やる気が出ない日には、過去の成功体験や成果をポートフォ

リオにまとめて、自己成長を実感する効果的な方法として取り入れてみ

てはいかがでしょうか。やる気が出ない日こそ、自分の力を再確認し、

前に進むための一歩として活用することが重要です。

## 裏技 25

# 仕事の進め方に変化をつけてみる（例：TDD を試す）

仕事の進め方に変化をつけてみる（例：TDD を試す）

やる気が全然出ない日でも、プログラミングの仕事を着実にこなすためには、仕事の進め方に変化を取り入れてみるのが有効です。例えば、テスト駆動開発（TDD）を試すことで新しいアプローチを取り入れることができます。TDD では、まずテストを書いてから実装を行うため、プログラムを段階的に構築することができます。これにより、目標を小さなステップに分割し、進捗を確認しながら仕事を進めることができます。

す。また、バグの早期発見や保守性の向上といった利点もあります。仕事の進め方に変化を取り入れることで、モチベーションを保ちながら効率的に仕事を遂行することができるでしょう。

## 裏技 26

### 自分が達成したい大きなキャリアの目標を思い描

<

自分が達成したい大きなキャリアの目標を思い描く

自分が達成したい大きなキャリアの目標を思い描くことは、やる気を取り戻すための重要なステップです。目標をイメージし、それがどれだけ自分を満たし、喜ばせるかを考えることで、やる気を引き出すことがで

きるでしょう。具体的にどのようなスキルを身につけ、どのような成果を得たいのかを想像することで、目標達成への道筋が見えてくるはずです。大きな夢を描くことで、日々の努力が報われる未来を感じられることでしょう。常に自分の目標を意識し、それに向かって着実に歩んでいくことが、やる気の維持につながる秘訣なのです。

## 裏技 27

**ソーシャルメディアを一定時間避けることで集中力を高める**

仕事のやる気が全く出ない日も、プログラミングの仕事を着実にこなすためには、集中力を高めることが重要です。その際に有効な裏技の一つ

が、ソーシャルメディアを一定時間避けることです。ソーシャルメディアはついつい時間を取られがちで、気づけば時間が過ぎてしまうことがあります。そのため、作業に集中するためには一定時間、ソーシャルメディアを避けることで、無駄な時間を減らし、集中力を高めることができます。このような意識を持ちながら、仕事に取り組むことで、やる気が低い日でも効率的に作業を進めることが可能です。

## 裏技 28

### 適度なカフェイン摂取で集中力アップを図る

プログラミングの仕事でやる気が全く出ない日も、適度なカフェイン摂取で集中力アップを図ることで、効率的に仕事をこなすことができます。

す。コーヒーや紅茶などのカフェインを含む飲み物を飲むことで、脳の活性化を促し、思考力や創造力を高めることができます。しかし、過剰な摂取は逆効果になることもあるため、適度な量を摂取することが重要です。また、定期的な休憩を取りながらカフェイン摂取することで、集中力を持続させることができます。是非、今日もカフェインを上手に利用して、プログラミングの仕事を着実にこなしましょう。

## 裏技 29

**ノートに手書きでアイデアを整理することで新たな視点を得る**

プログラミングの仕事でやる気が全く出ない日もあります。そんな日に

効果的な裏技として、ノートに手書きでアイデアを整理することをおすすめします。画面上で作業するだけでなく、手書きでアイデアを書き出すことで脳が刺激され、新たな視点やアプローチを見つけることができます。手書きのプロセスによって、思考を整理し、問題解決に向けた具体的なステップを踏むことができるでしょう。是非、やる気の出ない日でもこの裏技を試してみてください。

## **裏技 30**

### **他の分野のクリエイティブな作業に短時間取り組むことで刺激を得る**

プログラミングの仕事に取り組む際、やる気が低下している日でも着実

に成果を出すための裏技として、他の分野のクリエイティブな作業に一時的に取り組むことが有効です。例えば、音楽制作、絵画、写真撮影、または料理など、自身が興味を持っている別の分野で簡単なプロジェクトを始めることで、脳に新しい刺激を与えることができます。これにより、プログラミングに対するモチベーションが高まり、創造性や集中力が向上します。さらに、他の分野での成功体験が、プログラミングの課題に対するアプローチや解決策を見つける際にもプラスの影響を与える可能性があります。そのため、やる気が出ない日には別のクリエイティブな作業に一時的に取り組むことで、気分の切り替えを図りながら、プログラミングの仕事を着実に進めることができるでしょう。



**やる気が全然出ない…そんな日でもプログラミングの仕事を着実にこなすための裏技**

**著者 尺一麟**

**発行日 令和 6 年 3 月 26 日**

**Copyright © 2024 Rin Sakakuni All rights reserved.**