

明日、
仕事か…。

が5秒で
消える本



佐々木けい

憂鬱が消え、

現代人必携の
メンタルハック術

仕事

人間
関係

恋愛

全てが好転し 毎日が輝き出す

▼はじめに

あなたは先週の日曜日の晩、

何をしていましたか？

家族でバラエティ番組を見ながら、
何げない会話を楽しんでいたでしょう
か？

友人と食事に行っていた方もいらっし
やるかもしれませんね。

もしくは YouTube や Netflix で動画に
没頭し、おうち時間を楽しんでいた方も
いるでしょうか？

どれもワクワクして、温かくて、

心を充実させてくれるかけがえのない

ひと時です。

しかしふとした拍子にそんな気持ちが
急に冷め、

胸の辺りにポツカリと空間が出来たよ
うに虚しい気持ちに襲われることがあ
ります。

その虚しさを辿っていくと

「明日、仕事か…」

という抗うことの出来ない事実気付
いてしまい、そこからは

「今週は重たい会議があるな…」

「明日朝からあの資料を作らなきゃ…」

「あのメールってもう返事したっけ…」

心が充実する時間を過ごしていたのに、

気付けば明日からの

“やらなきゃいけない”で頭がいっぱい

になっている。

皆さんはこんな状態になったことはあ

りませんか？

申し遅れました。

私はメンタルコーチとして活動してい

る**“佐々木けい”**と申します。

「予定が近づくといつも憂鬱になる」

という方や、

「日曜の晩、仕事 that 頭から離れずツライ」

という方に向けて、

SNS やブログを通して

楽になるヒントをお伝えしたり、

個別で相談に乗ったりしています。

このように私は、

“未来に控える予定”に憂鬱な気持ちを

抱いてしまい、**自己嫌悪**に陥ったり定期的に**絶望的な気持ち**になってしまったり、**社会活動になんらかの支障**をきたしている方の**根本的解決**を、

単なる精神論ではなく、

ロジックとユーモアの両輪で救う活動

をしています。

そして今回この本では、

相談の中でも特に多い悩みにフォーカ

スを当てた内容にしてみました。

それが

「明日仕事に行きたくない」

という悩みです。

この悩みは特に

入社 1～5 年目の若手会社員の方からよ

く相談を受けます。

実は私自身も、

上記の活動の傍ら、普段は会社勤めのサ

ラリーマンをしておりますのでとても

気持ちがよく分かります。

本書は、下記のような人に向けて書きました。

**・ 日曜日や仕事の前日になると憂鬱な
気持ちになる**

**・ 心にポツカリ穴が開いたような絶望
的な気持ちになる**

**・ 取り組んでいる目の前の事に手が付
かなくなる**

・ 上司や同僚など職場の人間関係がストレス

**・ 就活で努力して入社した会社なのに、
「なんか違う」というギャップを抱えている**

・ なんとなく「このままでいいのかな」とモヤモヤした気持ちを抱えている

本書では、上記のような悩みが少しでも

楽になれるよう、

2つのメンタルハック術を伝授します。

1つ目は**即効性**があり、

2つ目は**長期的にジワジワと効果をも**

たらず方法です。

この本を読み終えたあとの皆さんには、

即効性のある方法で**まずは目の前の憂**

鬱を払しょくしてもらいます。

その上で、並行して

そもそも憂鬱を感じにくい体質に

なっていてもらいます。

また、それだけでなく、仕事・人間関係・恋愛など**全ての“自己実現の機会”**に応用することで、**高いパフォーマンスを出せる**ようになっていただきます。

本書でお伝えするメンタルハック術は現代に生きる**全ての方が文字通り必携のもの**だと考えています。

現状をマイナスからゼロにするだけで

なく、**毎日を充実して過ごしてもらえ
ようになる**ことを目指します。

それでは、最後までどうぞお付き合い
ください。

▼目次

●第1章

**「明日仕事行きたくない」は、あなたの
せいではない**

・「明日仕事行きたくない」を大解剖

- ・ 憂鬱を消すには、たった“コレ”だけ！

●第2章

カンタン 5 秒！「明日仕事行きたくない」の憂鬱から抜け出す方法

- ・ こんな“マジカルバナナ”、してない？

- ・ 今すぐ簡単にできる“イマココ思考”

- ・ 頭の中から「あれしなきゃ」を消し去

る魔法

- ・ イマココ思考で生きやすくなる

ケース1：マルチタスクが苦手…

ケース2：カフェで仏がキレかけた話

●第3章

性格改善！「明日仕事行きたくない」を 仕事を辞めず、根本から解消する方法

・ 憂鬱を感じにくい性格に“なれる”！

・ 「青汁を3杯飲め！」の論理的考察

・ あなたの性格が変わる“ナゼタメ思考”

・ 仕事に前向きになれる、3つの問い

・ 毎日を確実に変え、充実させるために

・ ナゼタメ思考で成功確率を上げよう

ケース1：新入社員あるあるへの対処

ケース2：彼女へのプレゼント

●おわりに

少しの工夫で、あなたは劇的に変わる

▼第1章

「明日仕事行きたくない」は、あなたの
せいではない

あなたが日曜日の晩に憂鬱な気持ちに

なるのは、いったい何故でしょうか？

その憂鬱の正体を一度確認してみることで、これからお伝えする解決方法の理解が深まります。

さまざまな例を出していきませんが、「自分の場合はどうだろう？」と考えながら読み進めていってください。

- 「明日仕事行きたくない」を大解剖

「明日仕事に行きたくない」と思う理由としては、次の5つが多いと考えられます。

- ①一緒に働く“人”がストレス
- ②仕事内容が面白くない
- ③通勤時間が苦痛
- ④仕事が忙しすぎる
- ⑤なんとなくイヤ

あなたはどれに当てはまりますか？

どれか1つではなく、複数当てはまる場合もあるでしょう。

それぞれをもっとこまかく見ていくと、
こんな感じになるでしょうか？

①一緒に働く“人”がストレス

→上司や先輩が嫌味っぽい

→職場内がピリピリしている

→気を遣ってしまう人がいる

②仕事内容が面白くない

→自分がやりたいこととマッチしない

→貢献感や達成感がない

③通勤時間が苦痛

→電車に乗って会社に行くまでが面倒

→単に通勤時間が長い

④仕事が忙しすぎる

→仕事量がキャパオーバー

→若手だからと雑用が多く寄せられる

⑤なんとなくイヤ

→上記に強い心当たりはない

→なんとなく会社に行くのが億劫

→①~④のどれかを判断することも難しい

いかがでしょうか？

ここでは「私はこの理由かな」という心当たりを付けてもらえればと思います。

また、①~④に当てはまらず、

「⑤だなあ」という方も読み進める中で

「だから私は憂鬱になるのか」と気付き
があるかもしれません。

本書では、この①～⑤のどれであっても
解決に繋がる思考法をお伝えします。

● 憂鬱を消すには、たった“コレ”だけ！

また、ここで1つ重要なことをお伝えし
ます。

①～⑤の理由で、日曜日の晩に憂鬱になり、**仕事に行くのが億劫になっている自分を、自分で責めないでください。**

このように感じてしまうのは、あなたが弱いからでは決してありません。

これは**社会の仕組みの問題**であったり、何よりもあなたが

「明日仕事に行きたくない」という気持ちや仕事という行為に対して、

まだ向き合い方を知らないだけだから

です。

逆に言えば、特別な訓練をしたり

それこそ転職なんかをしなくても、

少し視点を変えるだけで今よりも格段

に楽になれるのです。

本書を通してあなたに、

視点を変えるための

2 つのメンタルハック術を伝授します。

これによって適切な向き合い方が分か

り、日曜日の晩に憂鬱になることがなく、
イキイキと毎日を過ごせるようになり
ますので、ご安心くださいね。

▼第2章

**カンタン 5 秒！「明日仕事行きたくな
い」の憂鬱から抜け出す方法**

●こんな“マジカルバナナ”、してない？

それでは早速、本題である思考法の紹介に入っていきます。

まず、今すぐできる方法からお伝えしますが、最初に結論を。

「明日仕事行きたくない」の憂鬱から抜け出す為には、
“明日の仕事を考えない”ということをおススメします。

「いやいや（笑）」

「そんなことは分かってるんだよ！」

「それが出来ていたら困っていません」

という声が聞こえてくる気がしますが、
その反応をある意味待っていました（笑）

逆に言えば、「**“明日の仕事を考えない
“が出来れば憂鬱から抜け出せる**」とい
うことを頭のどこかで理解をしてくれ
ているのだと思います。

本書の「はじめに」でイメージしてもら

った日曜日の晩をもう一度思い出して
ください。

家族や友人と団らんする時間や
YouTubeに没頭する時間等の“心を充実
させてくれるかけがえのないひと時”を
過ごしていたところに「明日仕事か」と
いう虚しさが心を蝕んできたそのキッ
カケとなるのは、**何かの拍子で“仕事の
事を思い出した”から**です。

それは誰かの「今週〇〇に出張なんよ」
という何げない発言であるかもしれな

いですし、「YouTube→スマホ→液晶画面→パソコン→会社のパソコン→会社の風景」という**もはや暗黒のマジカルバナナが頭の中で無意識にスタートしたことが原因**かもしれません。

そうすると、「明日仕事に行きたくない」で憂鬱にならない為に、ポイントは2つです。

①**“心を充実させてくれるかけがえのないひと時”**に**いかに夢中になれるか**と、
仮に暗黒のマジカルバナナで仕事のこ

とが頭を蝕み始めたとしても、**②その侵食を最小限にして、また“かけがえのないひと時”にすぐに戻れるかどうか**がポイントになってきます。

本章では、この2つのポイントを実行するためのメンタルハック術を具体的にお伝えしていきます。

●今すぐ簡単にできる“イマココ思考”

“かけがえのないひと時”に夢中になり、
暗黒のマジカルバナナから夢中な状態
に戻ってくるためのメンタルハック術
として、“**イマココ思考**”という考え方を
ご紹介します。

イマココ思考とは、「**いま、ここにいる**」
ことを大切に考える考え方になります。

たとえば、家族との時間や YouTube を
見ている時間から“明日の仕事のこと”
にトリップしている状態は、目の前の会

話や動画を楽しんでいるようで楽しみ切れてはおらず、いわゆる「いま、ここにいる」状態ではなくなっています。

また、別の例を出すと、恋する男子が、本を読み始めたのに気付いたら気になるあの子の事を考えている様子。

これはとても微笑ましいのですが、イマココ思考に当てはめて考えた場合には「いま、ここにいる」状態ではないのです。

「気付いたら別の事を考えていた」ということはよくあることだと思います。

しかし、「明日仕事行きたくない」の憂鬱はこのスキを狙っているのです。

従って、なるべく「いま、ここにいる」を確かめながら過ごすことがポイントになってきます。

また、仮に仕事のことが頭を蝕み始め、

「明日仕事行きたくない」という憂鬱が膨らみかけたとしても、いち早くこのイマココ思考を思い出すことによってダ

メージを最小化し、また“かけがえのないひと時”に戻ることが出来ると思います。

知っているのと知らないのとでは大きな違いがあるかと思imasuので、是非意識して過ごしてみてください。

具体的には、

「今仕事のこと考えてたわ」と気付いた時に、こう自分に問いかけてください。

「いま、ここでは何が起きている？」

そうすると目の前でぼやけていた家族の姿やスマホ画面がもう一度色どりを取り戻し、輪郭をクッキリさせてくるかと思います。

●頭の中から「あれしなきゃ」を消し去る魔法

とは言っても、

「イマココ思考が大切なのも、頭では分かってる！」

という場合もあると思います。

これが頭で分かっているにもかかわらず実践できないのは、**先ほどからこちらの様子をうかがっている“仕事のこと”の存在感が強いから**だと思います。

この存在感の強い“仕事のこと”は例えば

「あのメールって結局返事したっけ」

「火曜の会議の為に明日はあの資料を準備しなきゃ」

といった、“不安と紐づいた仕事のこと”だと思います。

これらが頭を離れない場合は、自分にこう質問してください。

「今心配していたことを何とかするために、今日この瞬間からは何が出来る？」

多くの場合の回答は「特にない」になる

のではないのでしょうか？

仮にサービス残業的な形で、今のうちから出来ることがあった場合は、続けてこう質問してください。

「それって、今日この瞬間以外では出来ないこと？」

「明日始業してからは出来ないこと？」

この回答に対して「今これをすべき」と

いう明確なものが出てきた場合は、サッサと片づけてしまった方が精神衛生上いいかもしれません。

しかし、多くの場合は「必ず今日この瞬間にやらないといけないワケではないか」となると思います。

このように、イマココ思考を強く意識し、実行する為に「**今日この瞬間にジタバタして何が変わる？**」ということを自分に問いかけてみることを習慣にしてみてください

ください。

●イマココ思考で生きやすくなる

また、本書で紹介するライフハック術は
**マイナスをゼロにするだけでなく、あ
らゆる場面でパフォーマンスを高める**
という話もしました。

ここからは仕事と人間関係における応
用例をそれぞれご紹介しようと思いま
すので、「こう使えばいいんだな」という

参考にしてみてくださいね。

<ケース1>

マルチタスクが苦手…

会社員の A さんは、部署の中で最も若手であることもあり、数多くの仕事をアチコチから任されます。

「A 君、この資料 10 部印刷しといて」

「A 君、会議室を明日 10 時から 1 時間
取っとして」

「A君、昨日の議事録ってもうできた？」

お願いされる仕事の多くは責任の軽めな作業なのですが、Aさんにはメインで取り組んでいる案件もあり、「どれから片づけて良いか分からない」という状態に陥っています。多くが先輩たちからお願いされている仕事なので、疎かには出来ないし、自分のメイン案件が進んでいないと真っ先に責められるのは当然自分になります。

傍から見ると大して珍しい光景ではありませんが、真面目な性格の A さんは学生時代は実験系のゼミに所属していたこともあり、1 つのことを極める方が得意なのでした。

それと同時に複数のことを同時進行させるのが苦手だったという彼ですが、実は私と当時、隣の部署だったのです。

ある日そんな彼と一緒に食事に行った際にこう相談されました。

「やらないといけないことが複数舞い込んでくると逆に何かからすればいいのが分からなくなっていて、逆に何もしていない時間が過ぎてしまうんだよね…」

私も 1 つのことをじっくり取り組みたいタイプなので、彼には深く共感しました。

そして似たタイプなのでアドバイスもしやすく、まさに“イマココ思考”を紹介してみました。

「思考停止した時は“いま、ここからや

るべきことってなんだっけ？”と立ち止まって考えるようにしているよ」

しばらく経って彼と食事に行った際に改めて話を聞いてみると、

「前は“やるべきこと達”が自分の目の前のアチコチに居たけれど、『いま、ここ』と考えることによって“やるべきこと達”が自分の前に列を作って並んでくれたような感覚がある」

と話していました。

「俺よりいい表現するやん！」と私は思ったわけですが（笑）、Aさんはイマココ思考によって仕事効率を上げることができ、メイン案件に集中する時間を増やすことができたと話していました。

そんな彼も、今は会社の主軸ビジネスの若手エースとしてガンガン案件を引っ張っています。

仕事におけるイマココ思考の活用イメージはこのような感じです。

<ケース2>

カフェで仏がキレかけた話

これは私自身が先日経験した話なのですが、「人間関係における高いパフォーマンス＝自分と周りが幸せに過ごせる自分の振る舞い」という前提でご紹介させていただきます。

先日行きつけのカフェに行った時の話です。

朝の時間帯でシフトが少なかったのか、
店員さんが一人でレジ打ちから飲み物
の準備まで忙しそうに全工程を切り盛
りしていました。

随分待たされてやっとレジに立った私
はいつも通りカフェラテのショートサ
イズにはちみつトッピングを頼んだ訳
なのですが、その日の店員さんは忙しか
ったこともあるとは思いつつ少し冷た
い(良く言えばクールな?)接客態度で、
私は少しだけカチンときてしまいまし

た。

しかし、「忙しそうやしなあ」と目をつむり、カフェラテを用意してくれるのを待っていたのですが、出来上がったカフェラテを「カフェラテのトールサイズです」と手渡されました。

私はケチなので(笑)、基本はショートサイズしか頼まないのですが、「あれ、僕トールサイズって言いました？」と訊ねるとクールな店員さんは「トールサイズと

言いました」とだけ言い残し次のお客さんの注文を取りに行きました。

友達の間では「仏の佐々木」と呼ばれる私ですが、ニコニコしながらもこめかみに血管を浮かび上がらせながら自分の席に戻りました。

レシートを見ると“カフェラテ ショート”と書いていたので「それみたことか！」と意気揚々とレシートを突きつけに行こうかと一瞬思ったのですが、さっきの店員さんは相変わらず一人で忙し

そうにしています。

一瞬冷静になったスキを使ってここで
イマココ思考を用いてみました。

具体的には「いま、ここで良好な人間関
係のために出来ることはなんだろう？」
と考えました。

忙しそうな中を割って入ってレシート
を突き付けても、事実を覆せた快感はあ
るかもしれないものの、行きつけのカフ
エの店員さんとの関係を悪くするし、待

っているお客さんからも良く思われな
い。

何より「どーだ！ショートサイズだろ
う！」と勝ち誇ったような宣言を店員さ
んが受け入れてしまったら、せっかく間
違って提供してもらったトールサイズ
のカフェラテがサイズダウンしてしま
う。

ケチな私はこの時点で既に冷静さを取
り戻し、“いま、こここの場からできること”
として思う存分カフェラテを楽しむこ

とを選択しました。

（はちみつトッピングも忘れられていたことはショックでしたが）

人間関係で失敗したと感ずることのほとんどが感情的になり、冷静さを欠いた行動が原因になっていると考えます。

このように、イマココ思考によって自分も相手も幸せを感じられる建設的で最善な方法を導く出すことができるということ、私の恥ずかしい話ではありま

すが少しでも理解に繋げていただければ幸いです。

▼第3章

**性格改善！「明日仕事行きたくない」を
仕事を辞めず、根本から解消する方法**

●憂鬱を感じにくい性格に“なれる”！

ここまでは、「明日仕事行きたくない」と

いう“今の”憂鬱な気持ちを解消する方法として、イマココ思考についてお伝えしてきました。

しかし、**そもそも仕事に対してもっと前向きに考えられるようになれば、それに越したことはありませんよね。**

イマココ思考も、自分のモノになってくるとネガティブな感情に没入しないようにはなれるのですが、やはり仕事そのものに対するイメージをアップデート

させることも重要になってきます。

そうすることで、そもそも“仕事のこと”で憂鬱になったとしてもズーンと深くまで沈んでしまうことを軽減できるからです。

本章では、**あなたにとっての“仕事に対するイメージ”をアップデート**することにより、**そもそも「明日仕事行きたくない」と感じにくく**することを目的に、2つ目のメンタルハック術をご紹介します。

● 「青汁を 3 杯飲め！」の論理的考察

例えば「とりあえずこの苦い青汁を 3 杯飲んで」と言われたらどう思いますか？

嫌ですよね（笑）

それよりも「この青汁は苦いけど、1 日に 3 杯飲むと普通の食事では補いにくい栄養素が取れて健康に良いよ」と言わ

れた方がまだ納得して飲めますよね。

これはなぜなのでしょう？

答えは単純で、**目的がハッキリしている**
からです。

目的をハッキリと意識すると、人は**自分**
の行動に意味を感じられ、「やろう！」
というモチベーションが湧きます。

また、ここでもう 1 つ重要なのが、**目的**
がハッキリすると“正しい行動”を選べ

るようになることです。

青汁を飲む目的は“健康に必要な栄養素を摂ること”でした。

これが目的と分かれば、例えば「3回に分けて朝昼晩の食事の際に飲むといいのでは？」という考えを持つことができます。

これが正しいかどうかは今回置いておきますが、逆に目的を何も知らされず

「とりあえず飲め！」と言われた場合で

は、「朝昼晩に分けて飲もう」という発想には到底たどり着けないですね。

このように、目的を持つことで進むべき方向も明確になり、やるべき行動も的確になります。それによって成果も早く出やすくなります。

●あなたの性格が変わる“なぜタメ思考”

2 つ目のメンタルハック術は“なぜタメ思考”という考え方です。

ここまでの話の流れで既にお察しだと思えますが、「ナゼ？なんのタメ？」と考える習慣を付けましょう、ということを推奨しています。

ナゼタメ思考もちよっとした心がけではあるのですが、「明日仕事行きたくない」の解消にもつながりますし、ナゼタメ思考が自分の中に定着すると本当に様々な場面で意思決定が速く・的確になり、パフォーマンスが劇的に向上します。

少なくとも、理由もわからず苦しい思いをしながら青汁を 3 杯飲むということだけは避けることができます！

●仕事に前向きになれる3つの問い

本題に戻りまして、

ここからは「明日仕事行きたくない」に対して、なぜタメ思考を用いて「明日仕事に行く目的」を考えて欲しいと思います。

もっと言うと、仕事に行く意味を感じ、モチベーションを高めるために、「会社に所属する目的」を明確にしてお守りのように常に胸の内に持っておいて欲しいと思います。

しかし、

「目的の大切さは分かったけど、そう簡単にでてこないよ」

という方もいらっしゃると思います。

そんな方の為に、目的が出てきやすくな

る 3 つの質問を用意しました。

【質問】

1. 就活時代に感じていたこの会社の良い所は？ それについて今どう感じる？
2. 入社して分かったこの会社の強みやポジティブな特徴は？
3. 自分の生活の中で、時間を忘れて取り組んでいることは？

是非、紙とペンを用意してとにかく頭に浮かんだことを書き出すことを意識し

ながら実践してみてください。

ポイントとしてはとにかく書き出すことを優先して、書き出してから整理をすることです。

また、

「新人研修みたいで気が乗らない…」

という方もいるかもしれません。

誤解しないで欲しいことがあります。

会社に所属することは、

あなたの人生の中の 1 つの手段に過ぎ
ません。

明確にした「会社に所属する目的」は、

あなたの人生をより良くすることと繋がっていることの証でもあるのです。

ですのであまり堅く考えず、

「私は今の会社にいることでどんなメリットを受け取れるだろう？」

というような感じで考えてみて欲しい
と思います。

● 毎日を確実に変え、充実させるために

会社に所属する目的は人それぞれ、様々
だと思えます。

「将来自由に働くために、社会人の基礎
スキルを身に付ける」

「仕事内容はしんどくても、仲の良い同
僚と過ごせるから」

「給料を受け取って自分の生活を安定
させる」

「営業スキルを磨いて、自分の市場価値

を高める」

ちなみに私が会社員 3 年目だった時の
“会社に所属する目的”は、

**「コミュニケーション力や調整力を磨
きながら、残業はなるべくせずに趣味の
時間をたっぷり確保する」**

でした。

会社に所属する目的は、必ずしも“会社
の中”に無いといけない訳ではありません
ん。

会社と言う組織は集まる人々が給料と

労働力をやり取りして、協働して成り立っているコミュニティなので、何も「会社の為に」という考えを必ずしも持つ必要は無いのです。

従って、“会社に所属する目的”を設定するにあたってナゼタメ思考では「会社の為にこうあるべきだ」とか「上司が知ったらこう言うだろうから」などの“あるべき”という視点は捨ててしまうことを推奨しています。

むしろ、なぜタメ思考のポイントは

いかに“自己チュー”になれるかです。

自己中心的に、「自分はどうしたいか」を一番優先度高くして、その上で会社に所属する目的を考えてみてください。

きっと、新入社員研修とはまた違った、より自分の本当の声に近い“会社に居る理由”が見えてくると思います。

- ・ 毎日を充実させ、確実に変えるために

さて、ここまでで明確にした「会社に所属する目的」ですが、
明確にしただけで終わらせると勿体ないです。

最も重要なのは、

“目的を日々の行動に落とし込めるか”

です。

「会社に所属する目的」はあなたの心を
楽にするお守りでもありますが、同時に
あなたの会社員生活をより充実化させ、

実際に達成すべきものでもあります。

そのため、必ず“具体的な行動”までセットで考え、実践するようにしましょう。

例えば

「将来自由に働くために、社会人の基礎スキルを身に付ける」

であれば、

- ・ **自分に必要な基礎スキルを洗い出す**
- ・ **そのスキルが身に付く業務への従事を上司へ打診する**

- ・『自由に働く』の定義を再確認する

などです。

実際の行動を結びつけてセットし、実践することで、あなたの生活は確実に今よりハリのある充実した毎日になります。

私の場合であれば

「コミュニケーション力や調整力を磨きながら、残業はなるべくせずに趣味の時間をたっぷり確保する」

でしたが、

- ・社内説明や商談資料には全力を注ぐ

- ・人と話したら改善点をノートに振り返り、『次どうするか』を具体的に書く

- ・関係者のそれぞれの目的を確認し、調整する際はその目的を抑える

- ・『残業しろオーラ』に負けないために定時上がりの人と一緒にオフィスを出る

などに取り組んでいました。

行動を具体的に考えるにあたってのポイントは

“いつ、どこで、だれに、なにを”

を意識することです。

**人は行動が具体的に思い描けていない
と動き出すことができません。**

例えばなんとなく「ハワイに行きたい」
と思っている人はいつまで経ってもハ
ワイには行かないでしょう。

一方、ハワイに行く為に

「いつ行こう？」

「ハワイのどこに行こう？」

「誰と行こう？」

「何をしよう？」

と具体的に考えている人の方が、自分のやりたいことを実現させる確率が高い
と思います。

**「会社に所属する目的」を設定したら、
ぜひそれを“いつ、どこで、だれに、なに
を”するかという視点で具体的な行動に
結び付けて実践してください。**

そうすることで

あなたはそもそも

「明日仕事行きたくない」

と感じなくなるはずです。

●ナゼタメ思考で成功確率を上げよう

また、イマココ思考と同様、ナゼタメ思考もあらゆる場面でパフォーマンスを高めることに役立ちます。

ここからは仕事と恋愛における応用例をそれぞれご紹介しようと思いますので、「こう使えばいいんだな」という参考

にしてみてくださいね。

<ケース1>

新入社員あるあるへの対処

新入社員あるある第1位が、

先輩から言われて取り組んだ作業なのに「違うよ」と怒られる

だと思っています。

今回はどうすればこれを防げるのかを
考えていきたいと思っています。

前提として人と人とのコミュニケーションは成り立っているようで意外と成り立っていないことが多いです。

それは人それぞれ違った文化や背景で育ってきたことから一人一人物事の見え方が異なるからです。

例えば財布に10000円札が入っている状況で

「まだ10000円あるわ」

と思う人と、

「もう10000円しかないわ」

と思う人とがそれぞれいると思います。

この例では2パターンですが、実際はもっと多岐に渡る解釈をしています。

育った文化や背景や、価値観や受け取り方が様々にある人間同士がピッタリと意思疎通できることはある意味で奇跡に近いのです。

先輩からお願いされた仕事に関しても
同じようなことが言えて、

先輩がお願い“したつもり”の内容と、

私たちがお願い“されたつもり”の内容

とがピッタリー致することは難しいで
す。

ここのピッタリ度を高める為に

詳細の作業イメージを確認し合うこと

は大切な所作になってくるのですが、

実際の仕事現場の限られた時間内では

「そんな細かいことに時間をかけるな」

と一蹴する先輩もいると思います。

ここでナゼタメ思考の出番になります。

**先輩から任された仕事が“何に使われる
のか”を中心に一致させておく** ようにし
ましょう。

そうすることができれば、実際の作業の中で「これってどうすればいいんだろう」という内容も「目的に立ち返って考えると、こうかな」とある程度は自分で判断できるようになります。

(当然先輩に確認できるに越したことは
ありません)

その作業が

「なぜお願いされた？」

「なんのタメの作業なのか？」

を考える癖をつけ、ここを抑えること
によって先輩にお願いされた以上の内容
を盛り込むことも出来るかもしれませ
んし、

それによって先輩からは

「言われたこと以上がデキるヤツ」とい

う高評価をもらえるかもしれません。

「余計なことするな！」

「分からないなら先に聞け！」

と怒る先輩もいるので全般的に当てはまるケースではないと思いますが、応用例としてはこんな感じでイメージしてもらえればと思います。

<ケース2>

彼女へのプレゼント

次は話変わって恋愛のケースですが、
昨年の12月頭に友人からこんな相談
をされました。

「彼女へのプレゼント何にしよう？」

そう、恋人の一大イベント・クリスマス
ですね。

友人は付き合って約1年になる彼女に
何を贈ろうか悩んでいたのですが、「ど
んなん考えてるん？」と聞くと、驚くこ
とにザっと10個くらいのプレゼント
案があるとのことでした。

10個もプレゼント案を出してもらえ
る彼女は幸せ者だなと心底関心したの
ですが、そんなに思いついてしまう友人
が不憫にも感じてしまいました。

私はそこで、**「なぜタメ思考でこれを考
えたらどうなるんだろう？」**と興味が湧
き、友人に1つ1つの案に対して
**「彼女を喜ばせたいんやろうけど、そう
なった時にそれぞれどうなんやろう？」**
と質問しました。

すると友人は

「このマフラーは持ってない色やから」

「このピアスは欲しいと言うてたから」

「イヤホンは、俺があげたいだけやな」

というように一つ一つ頭の中で整理していきました。

また、「**持ってない色のマフラーがある
と彼女は喜びそう？**」と追加で聞くと、

「必ずしもそうではないかもしれんけど、欲しいと言ったものだけじゃなく意外性で喜ばせたい」と友人は答えまし

た。

結局プレゼントは欲しいと言っていたピアスをメインに、意外性で喜ばせたいということでカラフルな水玉模様の靴下を付けて贈ることにしたそうです。

彼の「意外性」でカラフル水玉ソックスを贈るセンスが私は大好きなのですが、

「彼女を喜ばせる」という目的を再確認した上で、一つ一つの選択肢を検討することによって、一番納得性が高く、実際

**に喜んでもらえるプレゼントを選ぶこ
とに繋がった、ナゼタメ思考が活かされ
たエピソードだったなと記憶している
ので、友人には同意を得た上で紹介させ
ていただきました。**

▼おわりに

少しの工夫で、あなたは劇的に変わる

ここまで本書をお読みいただき、誠にあ
りがとうございました。

この本は、

「明日会社に行きたくない」

と日曜日の晩を憂鬱な気持ちで過ごしている方、特に若手会社員の方に向けて書いたのですが、

常に読み手として頭の中に思い描いていたのは

“入社1年目の自分”

でした。

大学生までは部活や研究や遊びなど、常に自分のやりたいことやそのタイミン

グが全て自由でした。

それが会社に入社してからは、
特にやりたい訳でもない業務に就かされるし、決まった時間に出社を強いられるしで、大学生活からの大きな反動を感じて少し疲弊していました。

今思えば

「そんなもん当たり前やろ！」

とも思えるのですが、

当時の自分にとって月曜日は本当に憂

鬱で、日曜日の晩は食事の味がしないくらい沈んだ気持ちになっていました。

話は変わりますが、

イマココ思考とナゼタメ思考は、

大学生の時に発症した

“会食恐怖症”

という人と食事が食べられなくなる病気の克服を通した身に着けた思考法です。

社会人になってからは忘れかけていた

のですが、「明日仕事に行きたくない」と
思っている自分と

当時会食恐怖症に苦しみ「明日の〇〇と
のご飯行きたくない」が重なり、
ふと会食恐怖症の克服の為に心掛けて
いたことを社会人になって実践してみ
たのです。

すると少しずつではありますが仕事に
対して前向きになっていくことができ、
当初は「特にやりたいわけでもない業務
に就かされている」と感じていた仕事も

自分にとっては必要なトレーニングだったことに気付いたりなど、**毎日が色鮮やかになっていったことを覚えていきます。**

今、「明日仕事行きたくない」と思っている人にも同じような体験をして欲しいと思い、2つのメンタルハック術として体系化させてお伝えをしました。

また、イマココ思考とナゼタメ思考は「明日会社行きたくない」以外にも様々

な場面で応用することが出来ます。

職場の飲み会や普段の家事のように先の予定が憂鬱な場合も当然使えます。

それ以外にも、例えば買い物ですごく悩んでいる時や、会議の議論が止まって迷宮入りしかけた時などでも応用できますし、彼氏彼女との将来や結婚のような意思決定をしなければいけない場面であっても、「いま、ここで自分にできることはなんだろう？」「なぜこの人と結婚

したいんだらう？自分はどうしたいんだらう？」と冷静に考え、頭の中を整理することで自然と答えが見えてくると思います。

「明日会社に行きたくない」と思っている人は真面目な人が多いと思います。

でももっと適当に過ごしても良いんです。

本当はフットワーク軽く「やーめた！」
と転職したり別の生活を選んでもいい
ですし、やろうと思えば理論上は出来る
はずで。

しかし、私を含め多くの人はそのような
大胆な意思決定は出来ないと思います。

その為、毎週日曜日になれば

「明日から仕事」に押しつぶされそうに
なり、

受け入れがたい事実から目を背けたり、

背けなかったり、心を支配されたりしながら頑張っ
て過ごしています。

転職のような大胆な意思決定が

今は出来なかったとしても、

視点を少し変えたり、

少し異なる心掛けを持つてみることで

“今”の状況も大きく自分にプラスになる
こともあるのです。

大胆な意思決定によってリスクを背負

わなくても、十分あなたはあなたの人生

を充実させられるのです。

私は“今”を少しでも変えたい人を応援
していますし、もし本書を読んで
「もっと自分の人生を良くしたい」
と感じた人は是非ご連絡いただければ
と思います。

LINEの友達追加から 7 日間は本書
の内容を基により実践的な内容をお伝
えしております。

その内容を是非じっくり読んで頂いて、
実践して頂ければきっと変化があるは
ずです。

「こんな変化があったよ！」

「よく分からんわ！」

など、

少しでも感想があればぜひお聞かせく
ださい。

私との関わりが少しでもあなたのプラ
スになることができたならば、本望です。

改めて、ここまでお読みいただきありがとうございます
とうございました。

イマココ思考とナゼタメ思考で

「明日仕事行きたくない」

を解消し、より充実した明日へ

一緒に踏み出しましょう！