

何をするにも
やる気がでない!
ので
30秒で
モチベーション
を上げる
方法

を教えてください…



著

吉本ユータヌキ

取材協力

川崎宗則 鈴木裕介 えしゅん 石井玄 佐々木望 井上新八 菅原洋平 樺沢紫苑

sanctuary books



吉本ユータキ：漫画家、イラストレーター
1986年大阪生まれ・滋賀在住の3児の父。



今日もまた
もったいない
時間を過ごして
しまってる…

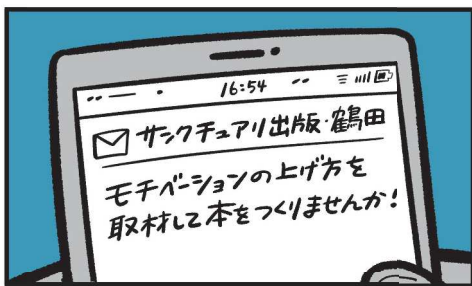
仕事
しないと
いけない
のに…

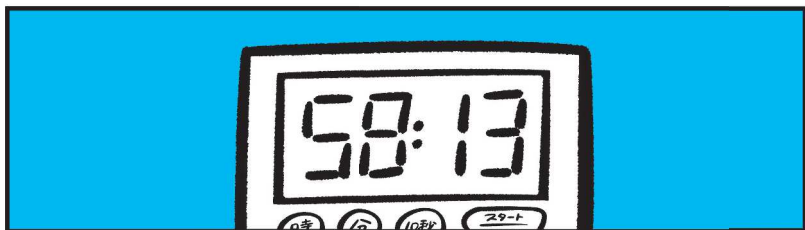
とととと
とととと
とととと
…



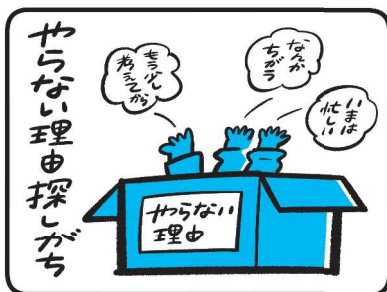
ボクには
こんな日が
よくありました

この本を
つくるまでは





この本をつくるまでのぼくは...



はじめに

ぼくは今までなにをするにも「やる気」ではなく、「やらなきゃ」が動機で動いていました。「お金のために働かなきゃ」「頼まれたから期待に応えなきゃ」「みんなやってるから……」と。

なので、毎日不安や焦りばかり。

気がつけば心も身体もHPゼロでベッドにバタン。

このままじゃつらい。自分の「やりたい」で動けるようになれば、毎日が少し楽になるかもしれない。そう思い、今までもモチベーションアップに関する本や動画を参考に、試したこともありますが、結局どれも続かず……。

そんなぼくのところに、サンクチュアリ出版さんからこの本の話がきました。

しかもその方法は、ぼくが話を聞きたい人に直接取材して、「自分が本当に実践で

きたことだけ」をまとめればいいというもの。

「それならできるかも？」と思いきやチャレンジしてみることになりました。

そして自分のテンションが上がるよう、3つの基準で、お声がけをしました。

- ①ぼくが見聞きした中で「こんな人になりたい！」と思ったすごい人に聞くこと
- ②なかが自分に合うかわからないので、科学的な方法から、仕事術、考え方まで、幅広い方法を集められる人選をすること
- ③ぼくは二日坊主にもなれないので、30秒で実践できる方法をもっていること

さらに自分の状態に合わせていつでも使えるよう、「#始める」「#踏み出す」「#集中する」「#続ける」「#心が折れない」「#リフレッシュしたい」と、いろんなシチュエーションで分類しました。

こうしてお話をお聞きしたモチベーションのオールスターが、次の8人です。

取材協力者プロフィール



精神科医

榊沢紫苑 かばさわ・しおん

「日本一アウトプットをする精神科医」として、書籍やメルマガ、YouTube や Instagram で膨大な情報を発信されている方で、「どうしたらそんなに動けるのか」が知りたくなりました。実はメンタルを崩した時期からずっと、榊沢先生のメンタル疾患関連の動画を拝見していて、効果も実感していました。ならモチベーション関連の方法も自分に合うのでは？ と思ったんです。



作業療法士

菅原洋平 すがわら・ようへい

「脳と身体の仕組み」を利用して、やる気に頼らず動けるようになる方法を発信されている方です。やる気というものがわからないぼくとしては、ぜひ教えていただきたいと思い、お声がけをさせていただきました。ちょっと身体を動かしたり、なにかつづやいてみたりするだけで動けるようになるなんて、「そんなわけないでしょ」と思いながらも、それができれば楽に生きられそうだと思います。



ブックデザイナー・習慣家

井上新八 いのうえ・しんぱち

趣味は「継続」。「年に 200 冊のブックデザイン」「毎朝欠かさずジョギングと筋トレ」「毎日 1 冊の読書」……と続けることが苦手なぼくからすると、「同じ人間なのか?」と思えるような方です。だからこそ、どうしたら苦勞せず続けられるのか聞きたくなりました。また、普通は忙しいと仕事以外のやる気が奪われるのに、趣味など自分のやりたいこともすべてやっていまするので、その秘訣も気になります。



声優

佐々木望 ささき・のぞむ

「声優」と「モチベーションの本」はあまり関わりがないと思いますよね。でも佐々木さんは喉を痛められても、新しい発声方法をトレーニングしてお仕事に復帰。声優として第一線でご活躍されながら、40 代で独学で東大に合格。考え方やメンタルの強さに秘密があるのではないかと思い、取材させていただくことになりました。編集者さんが好きなキャラクターを演じていらっしゃることも、理由のひとつです（笑）。

取材協力者プロフィール



ディレクター・プロデューサー

石井玄

いしい・ひかる

漫画家をやっていて、「なにかをつくる」というのはただ動けばいいというものではなく、モチベーションの源泉のようなものが必要になると感じるようになりました。だからこそ、ぼくの大好きな番組をつくっている石井さんに、「面白いものをつくり続けるモチベーション」を聞きたいと思いました。また、チームでやる仕事は、ひとりでやるのとは別のやる気の出し方があるのか気になりました。



天台宗正明寺法嗣

えしゅん

「やらなきゃ」「ちゃんとしなきゃ」という焦りや、過去の後悔、未来への不安が頭の中をグルグル回って動けなくなってしまうことがよくあります。でもその息苦しさが解ければ、自然とモチベーションが上がるのではないかという思いがありました。そんなとき、穏やかに話しながら、たった1分の法話で苦しみを解くえしゅんさんを知り、お話を聞いてみたいと思ったんです。



心療内科医

鈴木裕介 すずき・ゆうすけ

モチベーションを上げたくても、どうしても「動きたいけど、動けない」「がんばりたいけど、がんばれない」ということがあります。身体が動かないだけではなく、メンタルが落ち込んでしまうことも。そんなときでも使える方法はあるのか、もしかして「休むことも必要なのかな？」と気になり、お話をうかがいたいと思いました。「動けないのは自分の弱さのせいなのか」を知りたかったというのもあるかもしれません。



野球選手

川崎宗則 かわさき・むねのり

プロ野球大好きなぼくにとっては、憧れの存在だった川崎さん。メジャーリーグでも活躍され、メディアではいつも明るく前向きな発言をされる、最高にガッツ溢れる方で、その秘訣を知りたい！……とずっと思っていたのですが、実はすごくネガティブで「ネガティブは武器になる」という記事を目にしました。同じくネガティブなぼくとしては、その真相や対処方法を教えてもらいたいと思いました。


**Part
2**

作業療法士

菅原洋平さんに聞いてみた!

**Part
1**

精神科医

榊沢紫苑さんに聞いてみた!

 はじめに
取財協力者プロフィール

**Column
1**

- | | | |
|-----------|---------------------|----|
| 10 | 砂時計をセットする | 42 |
| 9 | 1行だけでも褒め日記を書く | 40 |
| 8 | 机の上の不要なものをひとまず箱に入れる | 38 |
| 7 | 冷水で濡らしたタオルで顔を拭く | 36 |
| 6 | 「TODOリスト」に制限時間を入れる | 34 |
| 5 | コーヒーとナッツを用意しておく | 32 |
| 4 | 耳栓をして、しばらく目を閉じる | 30 |
| 3 | 自分のオープニング曲を流す | 28 |
| 2 | 声に出してカウントダウンをする | 26 |
| 1 | 鏡に向かってつくり笑顔をする | 24 |
- 22
- ①



Part

3

ブックデザイナー・習情家

井上新八さんに聞いてみた！

22 21

本気でスマホを磨く

「今日やりたいこと」を5つ書き出す

68 66

Column 2

20 19 18 17 16 15 14 13 12 11

「超バーニング○○に変身！」とつぶやく

部屋着から勝負服に着替える

「ペンを握る指」に指サックをつける

ティッシュにアロマオイルを1滴垂らす

「これは練習だ」とつぶやく

モヤモヤを「忘れることノート」に書きなぐる

眼球を横にギョッと寄せる

抽象的なイメージでご褒美を設定する

お尻を締めて膝立ちする

自分に「今日どんな感じでいく？」と質問する

モチベーションの上がるおすすめアイテム②

64 62 60 58 56 54 52 50 48 46 44

Part
4

声優

佐々木望さんに聞いてみた!

- | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------------------|-----------|----------------|-------------------|-----------|---------------|--------------------|----------------|------------------|--------------------|----------------|
| 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 |
| 仕事中に、落書きをはさむ | 「役に立つ／立たない」の判断を脇に置く | 失敗の定義を変える | ドタキャンしちゃう自分を許す | 80の方法を教えてもらった今の1日 | やったフリだけする | 別の習慣とセットにしてやる | 「続けていること」をコレクションする | すぐやめるつもりで手をつける | 忙しいときほど丁寧にチェックする | 返事を考える前に「返信」ボタンを押す | 財布の中のレシートを整理する |
| 94 | 92 | 90 | 88 | 86 | 84 | 82 | 80 | 78 | 76 | 74 | 72 |

Column 3



Part
5

ディレクター・プロデューサー

石井玄さんに聞いてみた！

Column
4

- 46 やらない言い訳をひとつずつ潰す
- 45 「やります！」とメッセージを送信する
- 44 成果を出している人に仕事量を聞く
- 43 「ワクワクする？」と付箋に書いて貼っておく
- 42 「がんばった先の未来」を想像する
- 41 不安の中に「メリット」を探す
- 40 お気に入りの道具を使う
- 39 あえて「一日」坊主をすると決める
- 38 未来の自分を信じない
- 37 未来の自分に指示書を残す
- 36 凹んだら「ドラマのワンシーン」だと思っ
- 35 合格体験記や経験談を熟読する
- 役に立つかわからないけど、始めてみた話


**Part
6**

天台宗 正明寺法嗣

えしゅんさんに聞いてみた!
Column 5

- | | |
|--|--|
| <p>58 57 56 55 54 53 52 51</p> | <p>50 49 48 47</p> |
| <p>身体感覚に变化がないか、意識を集中する</p> <p>「どんなときにやる気が出ないか」を知っておく</p> <p>「身・息・心」の順で整える</p> <p>友達に電話をかける</p> <p>ご飯を一粒一粒噛み締めしてみる</p> <p>「なんのためにやるか」をはっきりと意識する</p> <p>寝る前に「いい人生だった」と思って寝る</p> <p>批判されたら相手の立場を考える</p> | <p>ミスを楽しむ準備をする</p> <p>できないことを受け入れて、ほかにできることを探す</p> <p>死ぬ前に後悔しそうななら、とにかくやる</p> <p>こだわりポイントを探して褒める</p> <p>本当になにもできないなら、「人と話す」だけでも楽になると思う</p> |
| <p>146 144 142 140 138 136 134 132</p> | <p>130 128 126 124 122</p> |



Part
7

心療内科医

鈴木裕介さんに聞いてみた！

Column 6

69 仏道ポイントを貯める

60 「昨日より高く飛ぶ」を意識する

59 自分の特性を知ったら心が軽くなった話

61 水を一口飲んで、喉を通る感覚を追う

62 「スプラトゥーン」をやる

63 「テトリス」をやる

64 肩を動かす交感神経エクササイズをする

65 昇龍拳をくりだす

66 イヤなことを全部「シリアス子ちゃん」のせいにする

67 ショート動画のアプリを削除する

68 五苓散を飲む

69 ム力ついたことを思い出して、タオルを噛み締める

70 午前中に空を見上げて太陽を浴びる



Part

8

野球選手

川崎宗則さんに聞いてみた!

Column 7

自分の身体とうまく付き合えるようになった話

- 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80
- 失敗するのが当たり前だと考える
数字を見ないで目の前のことをやる
「なにもしない」をする
鏡で自分の顔を観察する
楽しむために理想を諦める
自分に「いいね!」と声をかける
「仕事は『所詮』幸せのための道具」と考える
モチベーションを下げる
「幸せセンサー」を敏感にする
30秒でモチベーションが上がるか実験する

あとがき

Part 1

30秒でモチベーションを 上げる方法を

精神科医

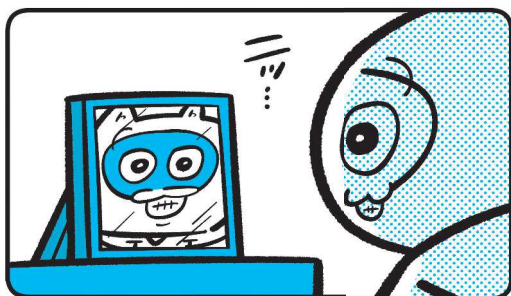
樺沢紫苑さんに 聞いてみた!



精神科医、作家。1965年札幌市生まれ。札幌医科大学医学部卒。2004年から米国シカゴのイリノイ大学精神科に3年間留学。帰国後、樺沢心理学研究所を設立。SNS、メールマガジン、YouTubeなどで累計100万人以上に、精神医学や心理学、脳科学の知識・情報をわかりやすく伝え、「日本一、情報発信する医師」として活動している。著書に『学びを結果に変えるアウトプット大全』（サンクチュアリ出版）、『精神科医が見つけた3つの幸福』（飛鳥新社）など、累計50冊以上、累計発行部数250万部突破のベストセラー作家。

モチベ
UP
01

鏡に向かってつくり笑顔をする



#始める #リフレッシュ



いつでもどこでもできる、とても簡単な方法としてまず試してみてほしいのが、「笑顔」をつくること。脳科学的にいうと、笑顔をつくることでセロトニン、ドーパミン、エンドルフィンという脳内物質が分泌されます。するとストレスホルモンが下がり、たった10秒でも緊張が緩和されてハッピーな気持ちになれるのです。

よりハッピーな気持ちを高めるなら、**好きな人や信頼している人、ペットなど誰かに向かっての「笑顔＋アイコンタクト」**がおすすめ。笑顔が返ってこなくても、自分が笑顔になって目を合わせるだけで愛情ホルモンのオキシトシンが多く分泌され、楽しい気分になるはずですよ。



もともとお笑い大好きで日常的にラジオを聴いたり、漫才の動画を見たりしてたんですが、この方法を教えてもらってからは「なにかを始める前」に視聴するように。あとは寝る前。笑っていい気持ちで眠れた方が効果あるんじゃないかと。面白くて眠れなくなる日もあります……。