

読むだけで、元気になるレポート

パートナー 村松 達夫

皆さん、こんにちは。最近暑い日も続き、だんだん初夏めいてきましたね。汗をかくのに慣れるまではしばらく気持ち悪いです。さて今月もご笑読頂ければ幸いです。

【今月の発見】

干支式・実践術！

「新しい企画を考えよう」と思いながらも、なかなか実践できないことよくありますよね。その理由としては、単にやる気が出ない、というのが正直なところでしょう。ある説によりますと、“やる気”というのはやり始めないと出ないそうなので、悪循環なわけです。

そこで今回は無理なくやる気を出す方法を発見しましたのでご紹介したいと思います。

この方法のポイントを一言で言うと、

「過去の復習からスタートしてみる」

です。

一体どういうことか？新チラシの作成を例にとってやり方をご説明しましょう。

- 1) 以前、作ったことのあるチラシを手直ししてみる。
- 2) だんだん改善点が見えてきて、手直しが楽しくなってくる。
- 3) 弾みがついて、改善した内容を元に新たなチラシを作りたくなる。
- 4) その勢いで一気に新しいチラシを完成させてしまう。

このように以前実践したものからスタートさせて、だんだん新しいものにシフトさせていくと、実に無理なくやれてしまう、というわけです。このメカニズムを何かに例えるならば、干支で「猿の次は何だっけ？」と思った時、「ね(鼠)・うし(牛)・とら(虎)・う(兎)・たつ(竜)・み(蛇)・うま(馬)・ひつじ(羊)・さる(猿)・とり(鶏)・いぬ(犬)・い(猪)」と最初から唱えることで「ああ、とり(鶏)だった」と思い出せるのと同じ理屈でしょう。是非お試しあれ。