

「すぐやる人」と「やらない人」の習慣という本からです

すぐやる人はHKTをうまく味方につけ、やれない人は追い込みすぎてしまう。

行動を妨げるものの1つに、自力本願というものがあります。パツと聞くと、自力本願はいい心構えのように、見えるかもしれませんが。しかし、精神論で自力本願になりすぎると、かえって行動ができなくなるのです。よほど精神が強い人ならば、なんの問題もないでしょう。逆に、私のような人間には、仕組みで自分を動かすほうがよほどラクなのです。

では、どうすれば、仕組みで自分を動かすことができるのでしょうか？ひと言で言えば、自分の持つ資源の活用がカギとなります。精神力ではなく、自分の資源で自分を動かす仕組みを作り上げることに、目を向けてみましょう。まず、自分を動かす仕組みを構築するためには、行動に具体性を持たせなければなりません。すべきことが漠然としてしていると、行動を起こしづらくなります。だから、行動を起こす前に少し、いわゆる「HKT」について考えてみるということです。H（ヒト）、K（カネ）、T（タイム）です。これらの資源の組み合わせがとても重要で、それによって自分が動いてしまう強力な仕組みを作ることすら、できるようになります。

まず、「すぐやる人」はヒトをうまく巻き込みます。たとえば、新しく習い事を始めようと思ったら、習い事を申し込む前に、同じ習い事をすでにしている人や経験者にアドバイスを求めます。SNSで「英会話始めたい」とポストすれば、「今、習っている先生、とてもいいから、今度一緒にきてみる？」となることもあるでしょう。そうすれば1人で「どこがいいのだろう」と悩んでいるよりも実現性が高まります。その理由は、人は悩んでいるうちに意識がどんどん薄れていってしまう傾向があるからです。それに人の目もあるから、なかなかやめられなくなるでしょう。

お金もやはり仕組み作りに影響を及ぼします。たとえば、ダイエットを例にとってみれば、わかりやすいでしょう。ダイエットに割けるお金がたくさんあるのならば、パーソナルトレーナーをつければ、それだけ効果は上げやすいでしょう。お金があまりないのであれば、近所をジョギングするかもしれません。それならば知り合いでジョギング仲間を見つければ、実現しやすくなるでしょう。「今度こそダイエット成功するぞ!」と思っても、それにどれほどのお金が割けるのかによって、とるべきアクションも変わってきます。行動が漠然としていて具体性がないと、先延ばしが慢性化してしまいます。

そして、「すぐやる人」は具体的で、時間への意識が高いので、いつやるのかを即座に明確に決めてしまいます。少し俯瞰して、どれくらいの時間をかければ、目の前の課題は終わるのかを検討してみるのです。そうすることで、今の一步が確かな一步であることがわかるので行動に移せます。人は終わりの見えていないものへはなかなか行動を起こしにくいものです。出口の見えないトンネルをひたすら歩くことは誰も不安でいっぱいです。出口から射し込む光が見えたら、「よし、あそこまで頑張ればいいのだ」と一步一步前進するエネルギーが湧いてきます。

「すぐやる人」はこれらの貴重な資源をうまく活用することによって、行動する仕組みをつくります。一方で「やれない人」は、資源の活用があまりうまくないか、資源があることすら、見えていない場合だってあるのです。自力本願ですべて思うままにいくのであれば、それでもかまいません。私のようななまけものでも「すぐやる人」でいるためには、資源を自分を動かすエネルギーに変えることが必要となってくるのです。

「HKT」とは何ですか？

H () K () T ()