

# 1 行動するとはどんなことか

## Case6 S君の回想—どうもやる気が出ない

最近、どうもやる気が出ないのです。もちろん会社に行って仕事はやっています。でも、5年近く同じ仕事をやっていると、たいていのことはそんなに苦労しなくてもできるのです。「いや、同じことしかやろうとしないから苦労がないだけだ」と、実は私も感じていないわけではないのです。それなら、思い切って新しいことにチャレンジすればよいのではないかと、言われるかもしれません。たしかにそう思うこともありますが、そこでまた「やる気が出ない」というところに戻ってしまうのです。そんなどうしようもない状態がわかるため、なおさらやる気が出ないのかもしれません。

先輩からも「最近、どうしたんだ」と言われます。「以前の君は、私の言ったことに“このように考えてはいけませんか”と、議論をふっかけてきたのに、今は“そうですね”と答えるだけだ」と言うのです。そのうえ、“そうですね”と言うからやるかといえば、そうでもない。相変わらず日々の繰り返して、毎日が過ぎていくというのです。先輩に、「どうもやる気が出ないのです」と言ったら、「やる気が出ないと何もできないのか」「やる気のせいにして何もやらないだけじゃないのか」と言われました。やる気のせいにしてといわれても、現に私のやる気が出ないのだから、仕方ないと思うのですが……。



### • Study •

(1) やる気が出ないと行動が鈍る、ということがあります。あなたは、今までに、そんな状態になったことがありますか？ あなたの体験（学校時代も含めて）を書いてみましょう。

.....

.....

.....

.....

(2) S君に対して先輩は、「やる気が出ないと何もできないのか」「やる気のせいにして何もやらないだけじゃないのか」と言っています。あなたは、先輩の指摘について賛成ですか、反対ですか？ あなたの考えに近いほうを選んでください。また、その理由を書いてください。

賛成 反対

(理由)

.....

.....

.....

.....

(3) 上記の設問について賛成、反対は別にして、先輩はS君に対して「どうしなさい」と言っているのでしょうか？

.....

.....

.....

(4) S君のように「どうもやる気が出ない」という状態になったとき、あなたなら、どのようにしてその状態から抜け出しますか？ 考え方や方法を書いてください。

.....

.....

.....

## 1 まず、やってみる

S君は“新しいことにチャレンジすればよいのではないか”と思うこともあるようですが、そこでまた「やる気が出ない」というところに戻ってしまう、と言っています。これは、「やってみようか」と思っても、「実際にやる」という段階にまでいかない状態といえます。

仕事でも何でもやり始めの段階では、まだ気分も乗らず、「少しできたな」という実感もないため、どうも動きが鈍いと感じることがあります。でも、続けていくうちにペースがよくなり、「調子が出てきた」と感じられるようになるものです。いわゆる「乗ってきた!」という状態です。仕事に限らず、そのような経験をしたことがあるのではないのでしょうか。

[Q] 最初、気分が乗らなかったけど、やっているうちに「乗ってきた!」という状態になることがあります。気分が乗らない最初の頃と、乗ってきたという段階では、何が変わってきていると思いますか。

どのように考えましたか。「やらなければ」と思いながらもなかなか踏み出せないというのは、やろうとする心のエネルギーが足りないからでしょうか。もしそうだとすると、心のエネルギーは見えないため、打開策が見つけないですね。自動車のガソリンなら給油すれば済みますが、心のエネルギーとなるとそうはいきません。

なかなか踏み出せないのは、心のエネルギーが足りないのではなく、使わないためにエネルギーが溜まりすぎ、かえってイライラして動けなくなっていると考えてはどうでしょうか。やる気が出ないから、ゴロゴロしてテレビを見ているのではなく、ゴロゴロしてテレビを見ているから、やる気が出ないと考えるのです。

「やる気が出ないから」といって立ち止まり、「なぜ、やる気が出ないのか」と心の分析をしたら、かえって深みにはまってしまう。それよりも、まずできることから始めることが大切です。先輩がS君に言いたかったのは、このようなことではないのでしょうか。やってみるから行動力が目覚めるのです。行動する力を高めるには、まずやってみることなのです。

## 2 なぜ、まずやってみるのか

前項との関連で、ここでは“まず、やってみる”に、どんな意味があるかを考えてみましょう。

“どうしようか?”とか“これでいいかな?”という段階では、知識や今日までに経験した範囲の中で考えているという状態です。しかし、そこから一歩踏み出し少しやってみるによって、“これではダメだな”とか“こうすればできるかもしれない”などと気がついたり、さらに続けてやっていくためのヒントを得られることがあります。

たとえば筆者が原稿を書くときもまったく同じです。“こんなことを書きたい”“ここでの趣旨はこんなことだ”などとあれこれ思うことはあっても、“このように書こう”と整理できているわけではないのです。ところが“思っている”という段階で留まっていると、いっこうに前に進みません。だから、最初から“これでよい”という文章を書こうとしないで、とりあえず思うことを書いてみるのです。そうすると思っていることと、とりあえず書いた原稿を比較することができます。この“比較できる”というのが、その後、書くためにたいへん役立つのです。

どんなことでも同じですが、何らかの基準（思い、目標、願望など）に対して比較できるものがあるから、“これでよい”とか“これではダメだ”と判断できるのです。筆者の場合でいえば、とりあえず書いてみた文章が基準（筆者の場合は思い）と比較できるものになります。

すなわち“まず、やってみる”ことによって、基準と比較できるものをつくり、実際に比較することによって“こんな点がわかりにくい”とか、“これでは目的に沿っていない”などと“気づく”のです。この“気づき”を得ることが、“まず、やってみる”ことの最大の意義なのです。

“気づき”は、あれこれ考えているだけでは決して生まれません。やってみるによって、初めて気づくのです。このような気づきのことを“後知恵”といいます。「どうしてやる気が出ないのか」と考えるのではなく、まず、できることをやってみるのです。そして、実際にそのことができれば、次はこれをやろう、という気持ちが少しは高まっていくものです。

まず、やってみて気づきを得ることは行動する力だけでなく、第1章で学習した“考える力”を高めることにもつながるのです。