

CrazyMotivation

このコンテンツでお伝えするのは、
“一時的なやる気を上げる”為のテクニックではない

だけど、自分自身を自分のストーリーの中で
“力強く前進”させる上では重要なスキル

傍から見たら、一見“クレイジー”なほどの
強烈なモチベーションを携えて生きていこう

全体像

- **QUESTを知る**
- **モチベーションタイプを知る**
- **ハイパフォーマンス＝情熱×目的**

思考のストレッチ&心を整える

Q：あなたの“やる気”を刺激するものは何がある？

Q：「これをするとやる気になることが多い」というものは何がある？

モチベーションを上げる＝やる気を上げる

無理に上げたものは、また下がる

ここを無理やりマネジメント・コントロールする、ではなく

**やる気を刺激するもの、やる気が上がるものを
どれだけ持って生きているか？がポイント**

仕事、ダイエット、資格試験、あらゆる目標や、ジャンルごとに

とりたい行動をスムーズにやれるエネルギーが“やる気”



MainQuest & SabQuest

～クエストが見えない・進まない、モチベーションは下がる～

クエスト＝人生の大冒険のストーリー

人生は自分だけのオリジナルの“ドラクエ”のようなもの

メインクエスト：

例) 夢、人生の主要な目標、本当にやりたいこと、ビジョン
これがわからないと、人生に葛藤が起こる

サブクエスト：

例) 人からの頼まれごと、スキルアップ、ダイエット、など
「やらなきゃなー」と思いながらも手を付けてないことなど
人生の大目的には直接関係なさそうな、やりたいことなど



MainQuest & SabQuest

～クエストが見えない・進まない、モチベーションは下がる～

メインクエストのトラップ

ここが不明瞭で、見えないときには**葛藤が起こる**

「本当の自分は？」 「僕の使命は？」 「本当にやりたいことは何だろう？」
みたいになる

成功者、偉人の“**結果**”だけを見てそれを追う



露頭に迷う

自分のクエストじゃないから当然



MainQuest & SabQuest

～クエストが見えない・進まない、モチベーションは下がる～

人が悩んだり、迷ったりしているときは
メインクエストが止まってる、見えなくなってるとき

そういうときに重要なこと

サブクエストを進めること

サブクエストを無駄だと思わず、目の前のイベントに全力を尽くす

つまりサブクエストをクリアしていく

そこにメインクエストを進める上での“**鍵**”があったりする



MainQuest & SabQuest

～クエストが見えない・進まない、モチベーションは下がる～

ドラクエなんて、サブクエストまみれ

それとおんなじ。

サブクエストで手に入るものは**“経験値”“スキル”“力”**

迷ったとき、葛藤があるとき、現実が進まないとき、
やる気が起こらないときは

サブクエストに全力を尽くせ

サブクエストを進めてたらメインクエストが進んだ、
的なことはマジで往々にしてある



MainQuest & SabQuest

～クエストが見えない・進まない、モチベーションは下がる～

目の前に広がるサブクエストは何があるだろう？

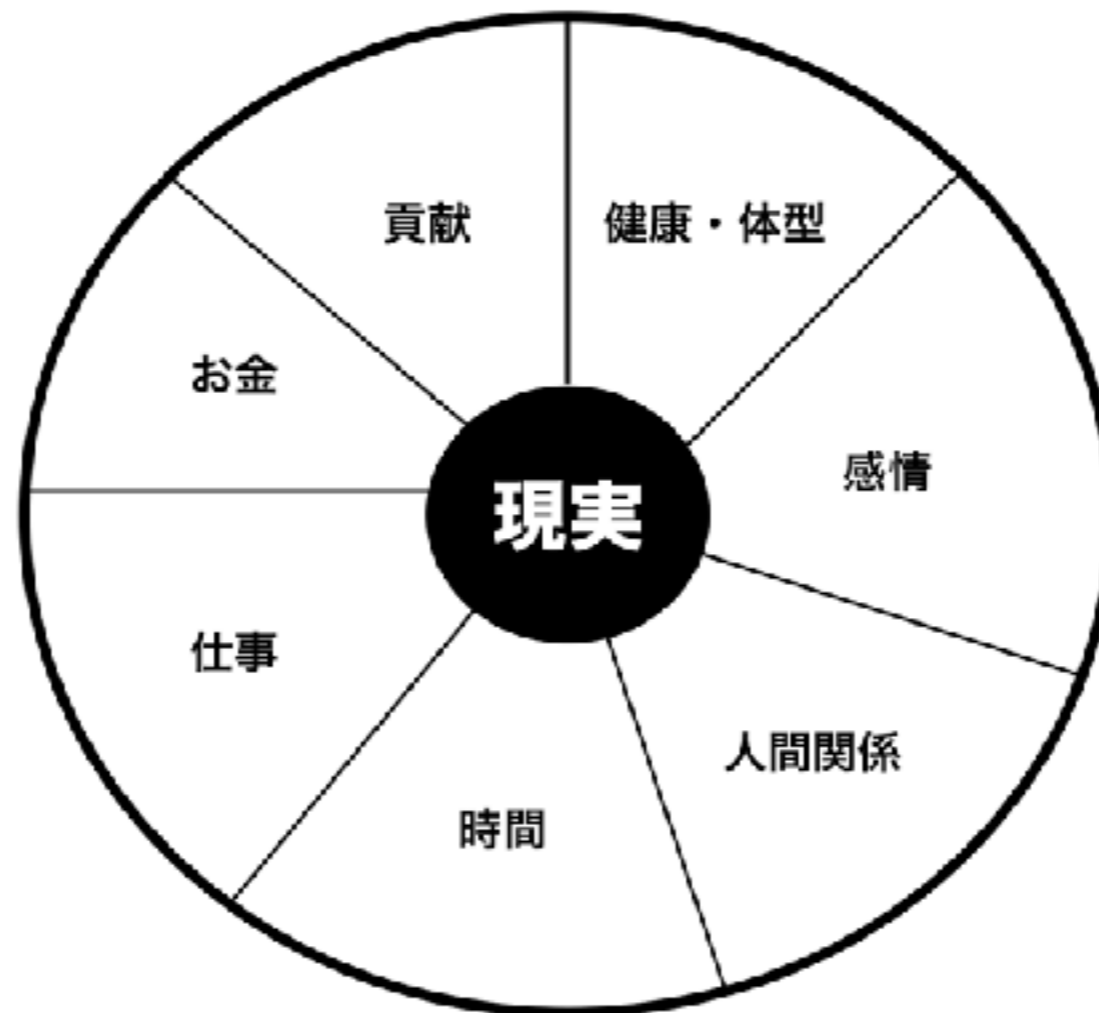
サブクエスト・ヒント：それぞれの分野で改善項目は、何がある？



MainQuest & SabQuest

～クエストが見えない・進まない、モチベーションは下がる～

Q：それぞれの分野で改善点は何があるだろう？



これが忙しくなると、現実・メインクエストは動き始める

MainQuest & SabQuest

～クエストが見えない・進まない、モチベーションは下がる～

誰の人生にも存在するサブクエスト

“空き時間の有効活用”

やるべきことを、やるべきときにやる、…は実は
難しいことではない

特にやるべきことがないときに、何をするのか？

ここに大きな大きな差が生まれる



MainQuest & SabQuest

～クエストが見えない・進まない、モチベーションは下がる～

「〇〇をしよう！」 と思っている時に
人生は大きくは変わらない

むしろ **「さあ、何をしようか？」**
と思っているときに変わる

人生を構成する7つの分野それぞれの中で
「空き時間ができたときにやる、小さな行動リスト」 を作るう

やってもやらなくてもいい。 リストがあれば
時間が空いたときにエネルギーロスすることなく着手できる



MainQuest & SabQuest

～クエストが見えない・進まない、モチベーションは下がる～

Q：7つの分野で空いたときにする小さな行動を決めよう

Motivation Type

～やる気のスイッチは“可能性？”それとも“”危機感？～

Motivation Type

～やる気のスイッチは“可能性？”それとも“”危機感？～

プロモーション・タイプ 獲得型

可能性が見えるとやる気になる
可能性に燃える

- 何を獲得するか/何が得られるか
- 何を学習したか
- どんなチャンスがあるか
- 称賛はあるか/喜ばれるか
- 何を達成したいか

という「切望・本当に望んでいること」に
フォーカスを合わせることでモチベアップ

プリベンション・タイプ 防御型

危険が見えるとやる気になる
避けることにモチベアップ

- どうしたら安全か
- どうしたら危険が避けられるか
- どんな責任/義務を果たすべきか
- どんなリスクがあるか
- 失敗したら批判/失望はあるか

という「警戒・避けたいこと」に
フォーカスを合わせることでモチベアップ

Motivation Type

～やる気のスイッチは“可能性？”それとも“”危機感？～

自分のモチベーション・タイプを明らかにしよう

次の質問で当てはまる度合いを数字で答えて下さい（1～5で）

- Q 1 : 何かを成し遂げるといふことの為に懸命になることが多い
- Q 2 : 子供のころは、親が定めたルールに従ってた
- Q 3 : 新しく始めたことを、上手にできるほうだ
- Q 4 : 人生で成功するために、積極的に動いてきたほうだ
- Q 5 : 子供の頃、親が許さないことはやらないようにしてた
- Q 6 : 慎重に行動しないと、失敗することがある

プロモーションタイプの点数：Q 1, Q 3, Q 4の点数の合計＝？

プリベンションタイプの点数：Q 2, Q 5, Q 6の点数の合計＝？

Motivation Type

～やる気のスイッチは“可能性？”それとも“”危機感？～

ビジネス、お金、恋愛、肉体改造、人間関係、それぞれでタイプがある

自分のモチベーション・タイプを明らかにしよう

Q：君がプロモーションタイプなら、どんなチャンスを追いかける？どんな成功？

Q：君がプリベンションタイプなら、避けるべき失敗は何？
どんな失敗をすると目標は叶わない？

情熱 × 目的

～情熱・目的はハイパフォーマンスに強く影響する～



自分の“情熱”“目的”を知る

～情熱・目的はハイパフォーマンスに強く影響する～

ただモチベーションがあるだけでは当然、卓越は難しい

「何をするか？」が重要な鍵になる

5000名以上のビジネスパーソンを調査した結果わかった
ハイパフォーマンスを発揮する人達の特徴

情熱と目的をマッチさせる

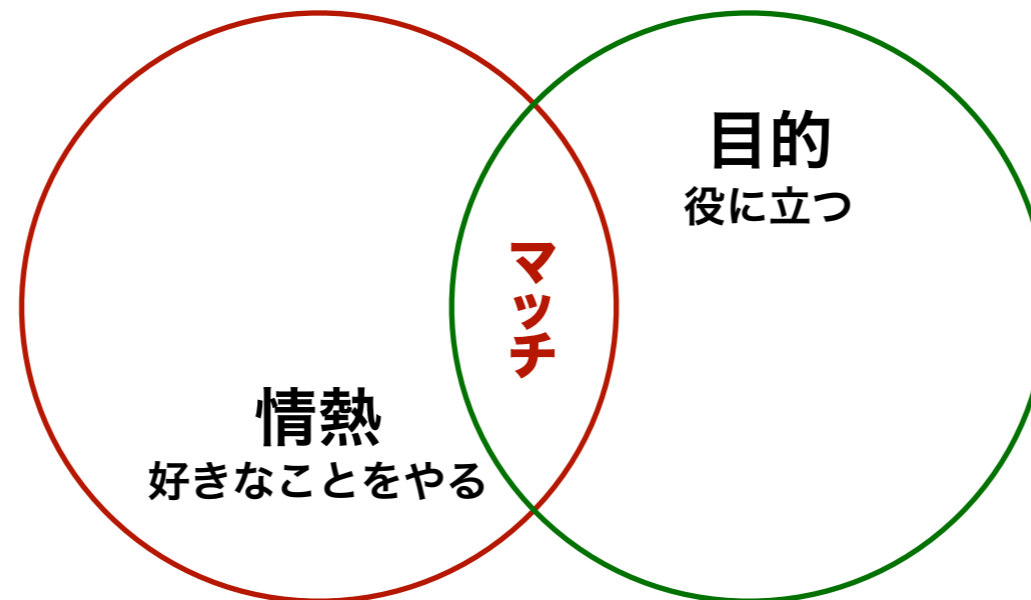


自分の“情熱”“目的”を知る

～情熱・目的はハイパフォーマンスに強く影響する～

情熱 = 好きなことをやる

目的 = 役に立つことをやる



鍵：情熱と目的が重なるところに卓越のチャンスがある

自分の“情熱”を知る

～情熱はハイパフォーマンスに強く影響する～

**仕事、プロジェクト、職業でこの6つの情熱全てを感じることができれば
“ハイパフォーマンスは当たり前”になる**

1. **タスク内在の情熱「毎日のタスク（作業）を心から楽しんでいる」**
2. **達成する情熱「達成したり、結果を出すという経験を楽しんでいる」**
3. **創造の情熱「仕事のクリエイティブ・創造的な側面を楽しんでいる」**
4. **人への情熱「一緒に仕事をする人との関わりを楽しんでいる」**
5. **学習への情熱「仕事の中でプロとして成長し、学ぶことを楽しんでいる」**
6. **有能さへの情熱「自分をもっとも上手にできることを楽しんでいる」**

自分の“情熱”を知る

～情熱はハイパフォーマンスに強く影響する～

Q：タスク（作業）を楽しむことができるものは何がある？

Q：達成感を感じようと思えば感じられるものは何がある？

Q：どんな仕事でクリエイティブさ、独自性を発揮できる？

Q：自分の仕事の中で“人”へ焦点を当てるとやる気ができるものは何がある？

Q：もっとプロの仕事として成長させたい仕事は何がある？

Q：仕事の中でうまくできることは何がある？

が故にもっとやりたい！というものは何がある？

**一つでも多く含まれると、将来的にパフォーマンスは上がっていく
5を楽しみながらやるほど、動き幅がデカイ**



自分の“目的”を知る

～「何のため？」が、どれだけ強くあるか～

「何のために？」 という問い（目的） に対して

どれだけ強い答えをもっているか

この答えの明確さ、強さで行動は変わる

レベル1：価値を作る

レベル2：自分にとっての意義を作る

レベル3：社会にとっての使命を追い求める

自分の“目的”を知る

～「何のため？」が、どれだけ強くあるか～

レベル1：価値を作る

問い：誰に役に立ってる？

どんな役に立ってる？

どんな価値を生み出してる？

レベル2：自分にとっての意義を作る

問い：その仕事をする意味は何なのだろう？

レベル3：社会にとっての使命を追い求める

問い：自分の仕事を通じて、社会がどんな風に良くなることに繋がってるだろう？



自分の“目的”を知る

～「何のため？」が、どれだけ強くあるか～

Q：自分の仕事（やってること）は誰に役に立ってる？
どんな役に立ってる？どんな価値を生み出してる？

Q：その仕事をする意味は何なのだろう？

Q：自分の仕事を通じて、社会がどんな風に良くなることに
繋がってるだろう？

自分の“情熱”“目的”を知る

～情熱・目的はハイパフォーマンスに強く影響する～

自分の情熱に対して、詳しくなればなるほどパフォーマンスは上がる

自分の目的に対して、詳しくなればなるほどパフォーマンスは上がる

この2つが増えれば増えるほど、明確であればあるほど

卓説性が上がっていく

Q：このコンテンツの中で、日々へ持ち帰れるものは何？

Q：まず何からスタートする？何に集中する？

モチベーションは無限に高めることができる

多く人は、モチベーションが“ある・ない”“高い・低い”
ということばかりに意識がいきがち、話題にしがち

ほとんどの場合、モチベーションが話題になるときは
モチベーションが“ない”“低い”とき

これは“負けるゲーム”

短期的に上げることを求めるし、
目先の気分を高めてくれるものに流されがちだけど…大事なものは

今モチベーションがあっても、なくても、いくらでも
「モチベーションは高め続けることができる」、ということに取り組むこと

そういうサブクエストを攻略しながらメインクエストを攻略していこう



おわり