

# 「どこから」「何から」「どうやって」 手をつけたらいいの？！

～優先順位が決められないあなたへ～



第4回こころメンタルクリニックセミナー



# 本日の内容

はじめに：ぐずぐず悪魔くんのささやき

1. まずは、「やること」の棚卸し
2. ABC作戦で優先順位をつけよう！
3. いざ行動！のために
  - 1) 計画を立てよう
  - 2) スモールステップのコツ
  - 3) 事例① やることいっぱいA子さんの場合  
② 部屋が散らかり放題B男さんの場合
4. まとめ



# はじめに：ぐずぐず悪魔くんのささやき

- ぐずぐずと後回しにすることありますよね…

部屋の掃除、請求書や提出すべき書類、手紙の返事、  
断れない誘いへの返事、衣替え、ゴミ捨て、ダイエット etc

- 手をつけられない理由は…

- ・気分がのらないから
- ・最初から完璧に処理したいから
- ・失敗したら嫌な思いをするから
- ・断りたいけどそもそもいかないから
- ・すぐに結果が出ないことはやりたくないから
- ・人に指図されるのが嫌だから etc



ぐずぐず悪魔くん

# 1. まずは、「やること」の棚卸

頭の中に詰まっている「やること」を整理しましょう。

- ◆ A4の紙を8等分に切り分けます（チラシでも十分）
- ◆ 「やらなきゃ」と思う項目を、**1つの紙片に1つずつ書き込みます。順番は思いつくまでOK。**
- ◆ いつまでに終わらせなければいけないか、締め切りを右上に記入しましょう。

11/ <input type="checkbox"/>
物置掃除
①

7 / <input type="checkbox"/>
○○さん に返信
②

7 / <input type="checkbox"/>
衣替え
③

10 / <input type="checkbox"/>
ストーブ 分解掃除
④

8 / <input type="checkbox"/>
草取り
⑤

12 / <input type="checkbox"/>
大掃除
⑥

## 2. ABC作戦で優先順位をつけよう！

### A課題

- 重要性が最も高い
- 今日、明日中に終えなければいけない

### B課題

- 長期的に終わらせればよい
- 一部分はすぐに終わらせなければいけないが、他の部分は時間をかけてもいい

### C課題

- 重要性が最も低い
- 簡単で興味のあることだが、他の課題ほど重要ではない

◆机の上に、優先順位の高い順に並べていきます。

縦列の順番は後で並べ替え調整する

## 優先順位

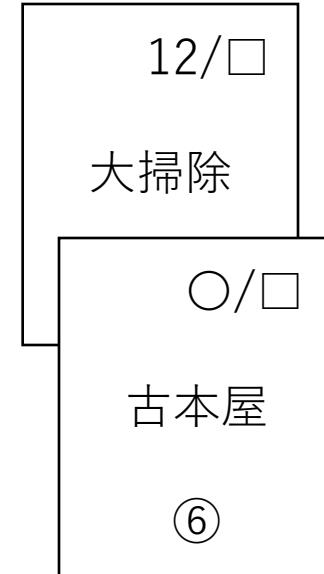
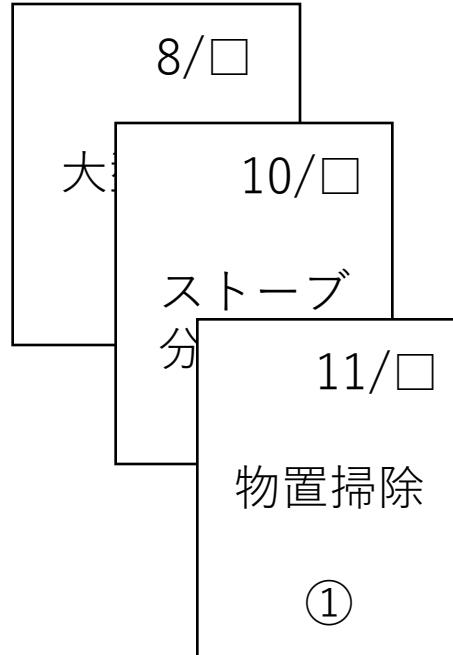
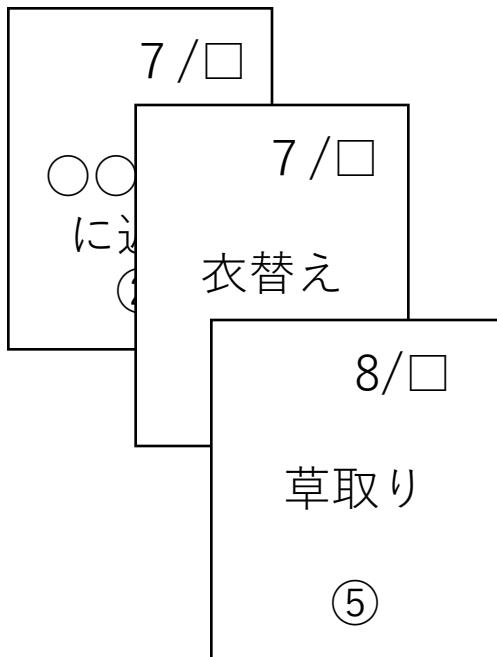
高い

低い

A

B

C



◆どうです？頭の中の整理ができましたか？

### 3. いざ行動！のために

#### 1) 計画を立てよう

1. いつかする、ではなく、**開始を決める**  
(何月何日何時にする／毎日この時間にする)
2. いつかやる気になつたらする、ではなく、とにかく行動。  
**行動していたらやる気が出てくる**
3. ひとつ目標が達成で來たら、**自分にごほうびを。**  
(ここまでできたら、3日続けたら、○○を自分に)
4. 完璧を目指さない。  
(ねばならない思考や白黒思考になっていない？)
5. 起こりそうな問題への対策も考えておこう。

## 2) スモールステップのこつ

- ◆ まず 10 分でやれる**現実的で小さな目標**を立てよう。
- ◆ 自分が 1 番調子のよい（実行できそうな）10 分は、1 日のどの時間帯でしょう？
- ◆ 10 分の確保に自信がない時
  - 5 分を 2 回にする ⇒ 1 日 10 分に変わらない
  - 1 日 1 つ捨てる/片す ⇒ 1 週間で 7 品になる
- ◆ **とことん作業過程を小さな単位に**分ける  
「これならできるかも」と実感できることからスタート
- ◆ **欲張らない！**

### 3) 事例① やることいっぱいA子さんの場合

- ◆Aさんは45歳、小学校の先生、夫と子ども1人の3人暮らし
- ◆最近、あれもしなきや、これもしなきや、とやることいっぱい、集中してこなせないでいる
- ◆まず、やることを紙片に思い浮かぶままに書きだす
  - ①領収書を整理する ②家計簿をつける ③生徒通信の作成
  - ④子どもの部活弁当 ⑤授業視察準備 ⑥草取り
  - ⑦町内会婦人部会バザー打ち合わせ ⑧洗濯屋受け取り
  - ⑨実家の様子見に行く ⑩姑の薬 ⑪押入れの不用品片づけ
  - ⑫高校クラス会の返信 ⑬鉢植えを整理 ⑭アイロン
  - ⑮資源回収用に古新聞などまとめる ⑯映画 ⑰ジム……etc
- ◆書き出した紙片の右肩に、締め切りを書く
- ◆項目数が多い時は、「仕事」「家事」「私」などの分類をする

A 最優先課題	B やや優先課題	C ゆっくり課題
⑩姑の薬（明日朝）	⑦町内会婦人部会バザー打ち合わせ（週末）	⑬鉢植えを整理（10月）
③生徒通信の作成（明日朝）	⑯研修会報告書（2週間後）	⑪押入れの不用品片づけ（9～10月）
④子どもの部活弁当（明日夕方）	①領収書を整理する（日曜夜）	⑰ジム（月2回希望）
⑤授業視察準備（明後日）	②家計簿をつける（日曜夜）	⑯映画（たまに）
⑭アイロン（明後日）	⑧洗濯屋受け取り（来週末）	
⑫高校クラス会の返信（今週金曜）	⑯資源回収用に古新聞などまとめる（再来週）	

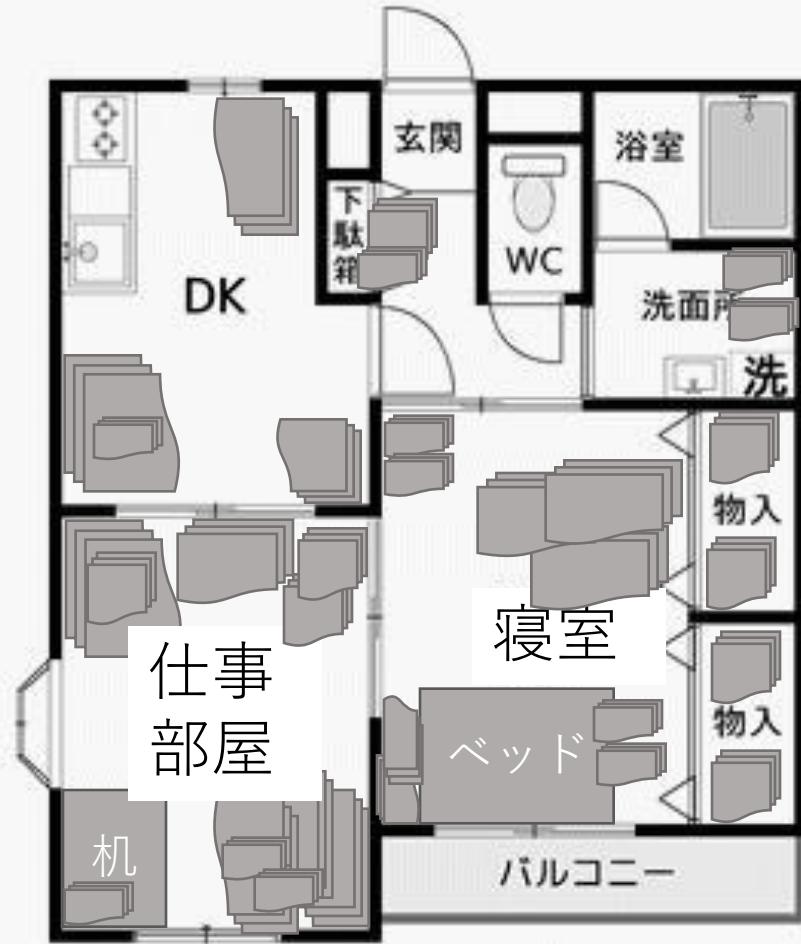
( ) : 締め切り

家庭

仕事

自分

### 3) 事例② 部屋が散らかり放題B男さんの場合



- ◆ 35歳、会社員、独身一人暮らし
- ◆ 半年前転勤で越してきたが、忙しくて引っ越し荷物もそのままの物もある
- ◆ 残業の日々で、帰宅しても荷物やゴミでやっとベッドにたどり着く状態、疲れが取れない
- ◆ 休日はどこから手を付けてよいか、途方に暮れる

「部屋だけでも片付いていれば気持ちが休まるのに…」

# ◆まず、片づけ領域の順番づけを決める どこが片付くと、自分の居心地がよくなりそうか？



- ⇒①玄関  
②寝室のベッド周り  
③仕事部屋  
④洗面所・浴室  
⑤DK
- ◆いつから始める  
⇒明日？何時に？
- ◆いつまでに、どこまでやる  
⇒土日でベッド周りまで
- ◆出来上がりを想像してみよう

◆考えられる問題点は？⇒ ゴミ袋と段ボール回収

⇒ 事前に購入と確認

## 4. まとめ

- ◆「やること」の見える化、優先順位の見える化
- ◆多種多様な場合は、  
種類分けし、再度ABC作戦へ
- ◆行動作戦はスモールステップ、問題対策準備
- ◆くじけそうな時は、  
ごほうびを楽しみに行動しよう。



それでもぐずぐずして進まない場合…

- ◆なにが障害になったのか振り返ってみましょう。
- ◆やることでの得と損、あるいは、やらないことでの得と損を比べてみましょう。
- ◆振り出しに戻り、「やること」の目的を確認しましょう。

案外、自分では大切と思っていないのかも？

- ◆自分であまり意味がないと  
判断したことは手放しましょう。





ぐずぐず悪魔くん

完璧じゃなくていいんだよね。

できるところから、

ちょっとずつやってみるよ。

だから、

ぐずぐず悪魔くん、さよなら～

