



ROUTINE

11

ユルメル

対応がめんどくさい メールがあるときは とりあえず最初の一文を書いてみる

株式会社〇〇
〇〇様

いつもお世話になっております。
早速のご連絡ありがとうございます。



ヘビーなメールは、やらねばという義務感よりもめんどくさが勝ち、つい放置状態に。行動は最初の一步が肝心。まずは最初の一文を書いて、スタート地点に立ちましょう。

返信するのに手間がかかるヘビーなメールは、本文を軽く読んだだけで、気分が重くなってしまうものです。

本文だけならまだしも、添付ファイルの内容が複雑だったり、量が多かったりして、それだけで心が折れてしまいそうになった。自分なりにがんばって返事を書いてみようとしたけれど行き詰まってしまった。そんな経験をしたことがある方も多いのではないのでしょうか。

いったん止まったメールの返信は、先方からの催促待ち、自分のやる気持ち、締め切り待ち、などをしているうちに、さらに後回しになりがちです。

人は、「やるべき仕事」を後回しにしたり、今日できることを明日以降に先延ばしにしても、完全に忘れることはありません。すると、焦燥感や中途半端感を引きずりながら仕事をするようになります。そうなる前にメール返信ができれば、スッキリした気分ですごせる時間が増えます。

では、メール返信に行き詰まったとき、どんな「きっかけ」を作ったら、スムーズ

にやる気を取り戻せるでしょうか。

先ほど、「自転車こぎ」の原理をお話ししました。行動というのは、始めるまでが、じつは一番大変なのです。そこで、こんなときは、**返信メールの「最初の一文」を書いてみる**ルーティンを実践してみましょう。

自転車は、一度こぎ始めると、ペダルは軽くなります。メールの返信も、一文を書き出せば、思考のゴチャゴチャも、気持ちのモヤモヤも軽くなり、次第に行動が加速してゴールを目指したくなります。真剣に取り組んでみたら、予想より簡単にメール返信ができたということもあります。

脳科学的にも、「やる気↓行動」ではなく、「行動↓やる気」が正しい順序です。

ルーティン2（44ページ）でもふれたように、脳のやる気スイッチである「側坐核^{かく}」は体を動かすという刺激がないとドーパミンを出せません。

つまり、「やる気」を出すコツは、「動き始める」こと。動くことが、脳のやる気スイッチになっているのです。

まずは、一文を書き出す。そんな、ほんの小さな行動が刺激となって、側坐核が動

く。そして、やる気が出るのです。

私のお客さんには、時間をかけて読み込まなければいけない添付ファイルは、「後回しにせず、プリントアウトだけでもすませてしまう」をルーティンにしている方もいます。それだけでも、次へのアクションがスムーズになり二度手間も減ります。

メール返信に行き詰まったときは、スムーズにやる気モードに戻れる「とっかかり」をルーティンにしましょう。