

Q. 好きなものを先に食べますか？ 後ですか？

「お腹いっぱいなのに食べなくてならない」

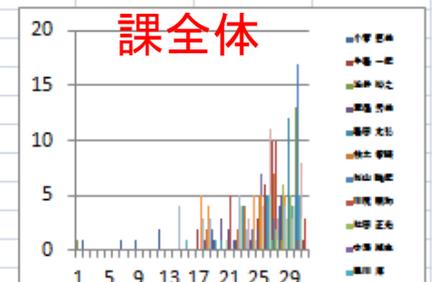
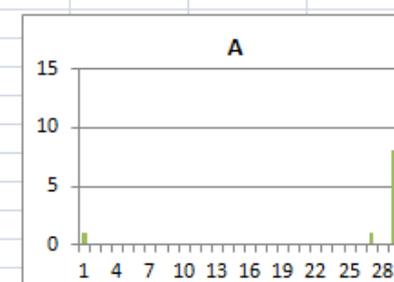
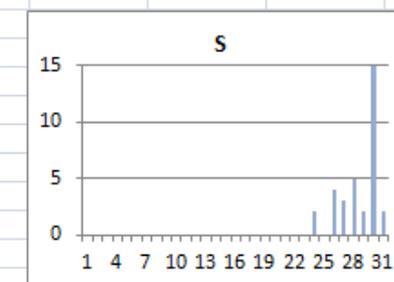
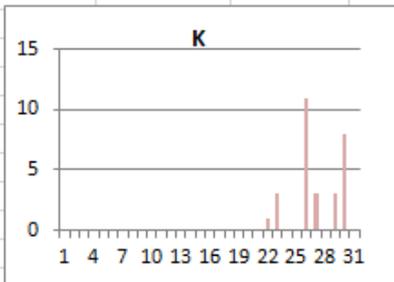
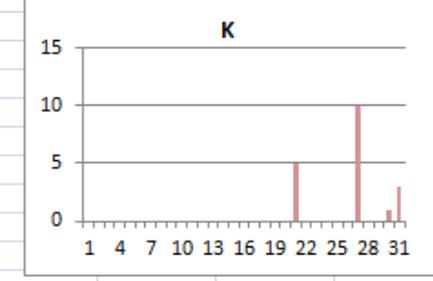
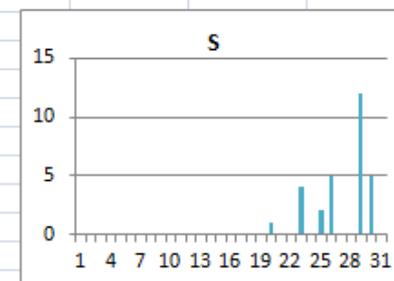
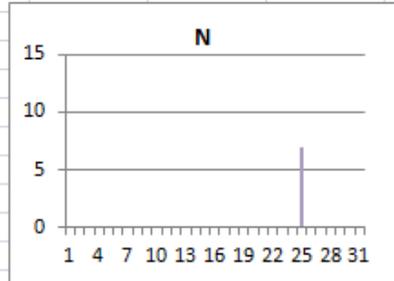
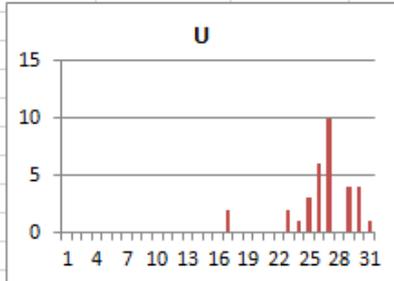
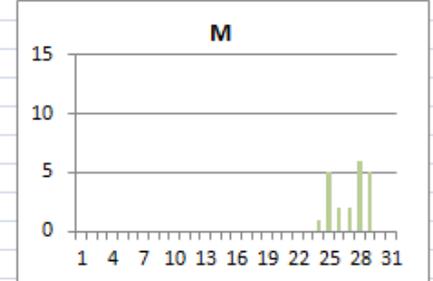
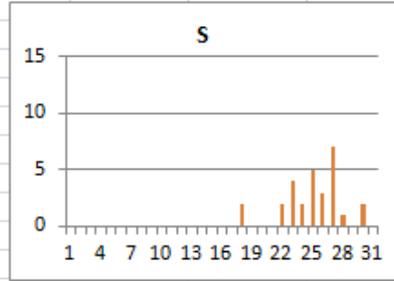
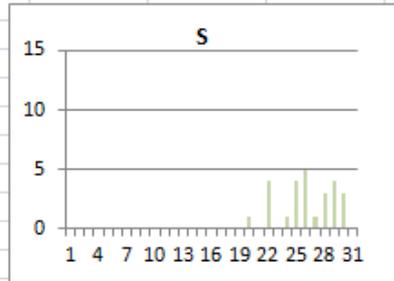
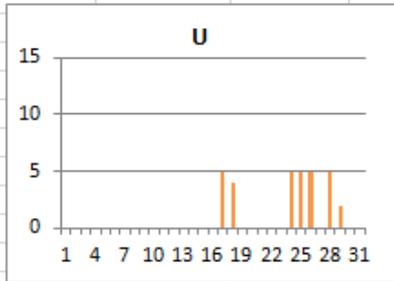
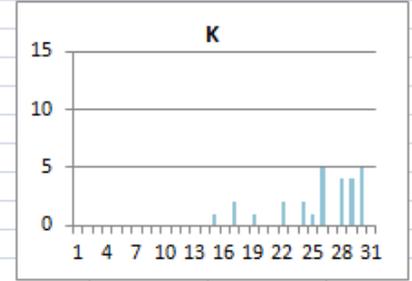
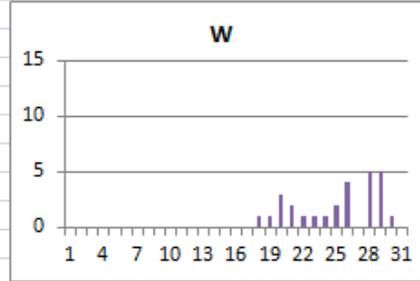
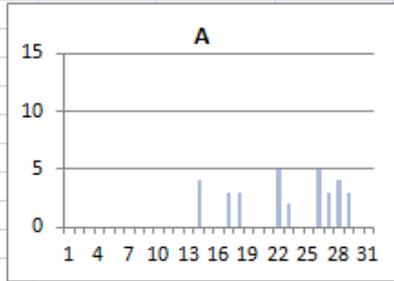
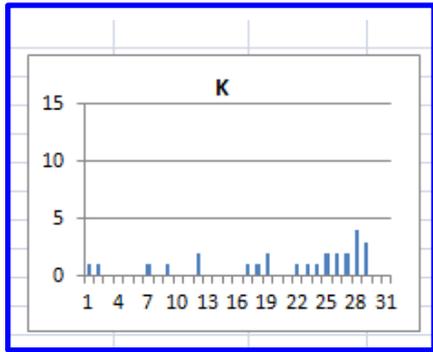
お腹がいっぱいときは好きなものですら食べたくないのに**嫌いなもの**を食べなくてはならない...この状況が厳しい。親は「ちゃんと食べなさい！」と言うので食べなくてはならない。



仕事に置き換えると「**疲れているのにやらなくてはならない**」ということです。体力的・精神的にも疲れが溜まってきているときに「**一番重い仕事**」をやるのは非常にストレスが大きい。こんなときは簡単な仕事もしたくないはずですが。でも期限が差し迫っているならやらざるをえない...こうなると非常に生産性も低く作業の進捗も鈍化します。

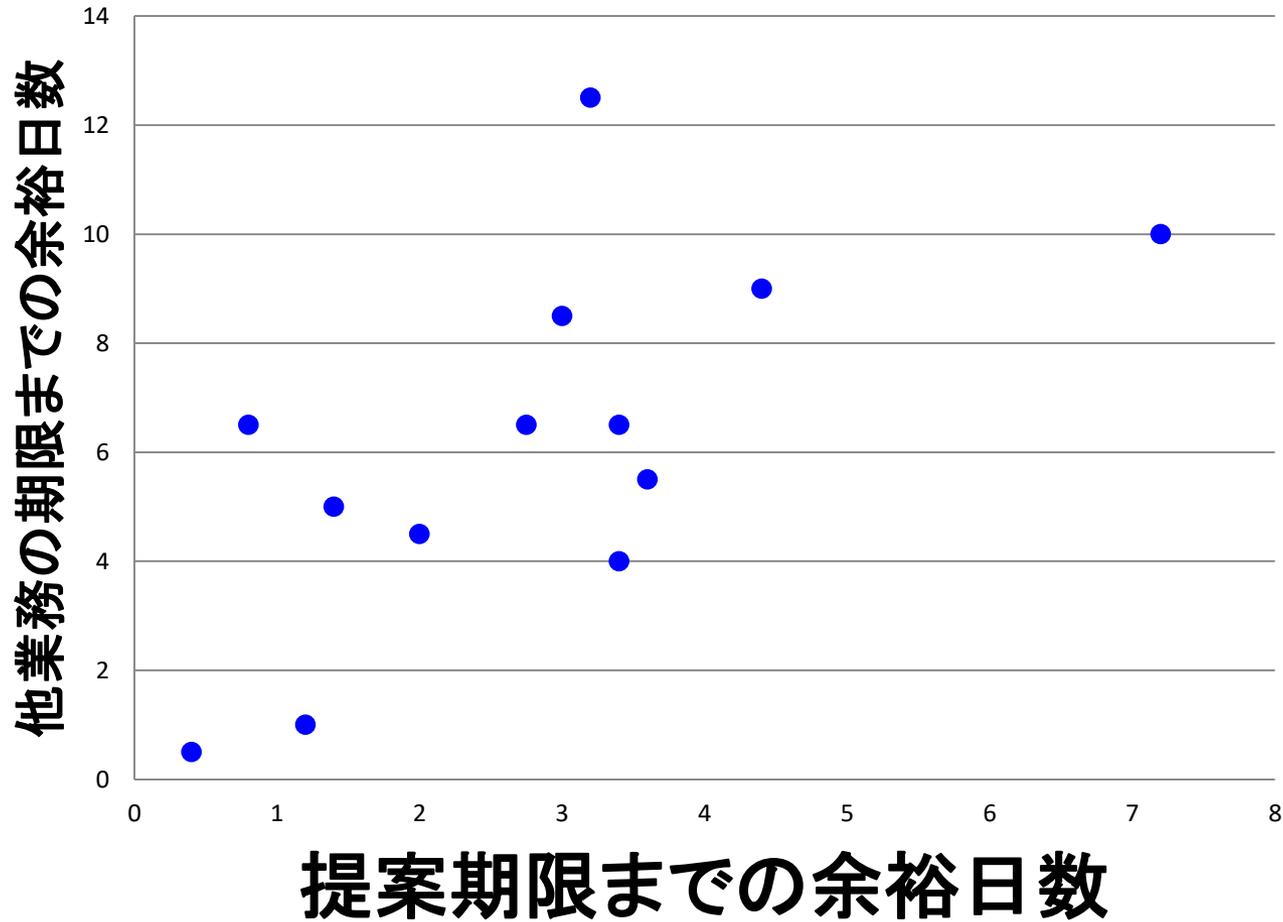
火事場の馬鹿力だから、ぎりぎりの方が良いという方もいますが、**仕事は力仕事ばかりではありません！！**

提案提出日



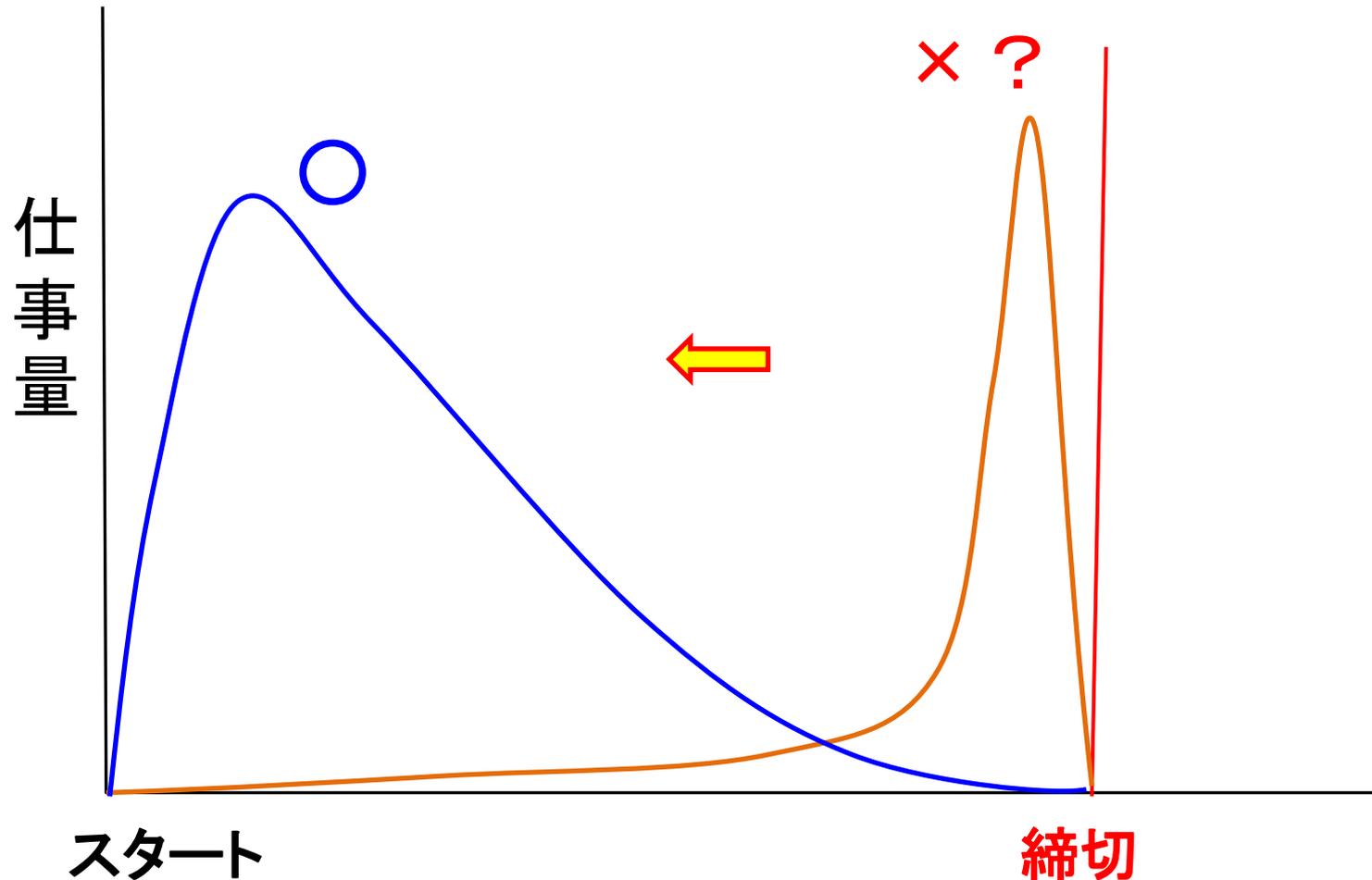
期限ぎりぎりの人は、どの業務でも同様な傾向？

余裕度



仕事(嫌なこと)は前倒しで進めよう

- [効用]
- ・見直しができるため、仕事の質が向上
 - ・他の仕事に早く移れる
 - ・..... →評価が上がる → 収入が上がる →幸福



嫌なことは先に！！

①まずは5分間やる

5分間だけでも作業をすれば「あっ！これはあの資料がないとできないな...」「これはあの作業と一緒にやったほうがいいな」といった発見があるはずです。

②その日の一番最初にするのがベスト

「苦手なもの」を克服するためには体力・精神力ともに高い状態

英語でも **Procrastination** といって
ぐずぐずすること、遅延などのネガティブな意で使います。

Procrastination is the **thief of time**.

遅延は**時間の盗人** ≡ 「思い立ったが吉日」